

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

© darebee.fr

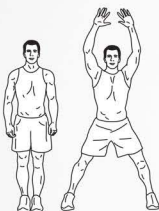
NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

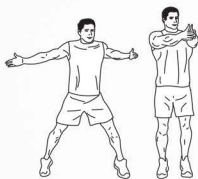
NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes

Cardio Club



10 jumping jacks



10 sauts des phoques
/ seal jacks



10 split jacks



20 levées de genou



20 talons fesses