

DÉMON CARDIO

DAREBEE
ENTRAÎNEMENT
@ darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

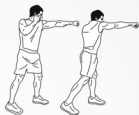
REPOS jusqu'à 2 min



20 levées de genoux



4 jumping jacks



20 coups de poing



20 levées de genoux



4 squats sautés



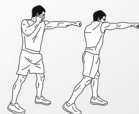
20 coups de poing



20 levées de genoux



4 fentes sautées



20 coups de poing