

CARDIO FLAMME

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

2 minutes de repos



10 jumping jacks



4 sauts sur les côtés



10 jumping jacks



10 levées de genoux



4 genou-au-coudes



10 levées de genoux



10 fentes sautées



4 fentes latérales



10 fentes sautées