

Cardio Fix

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



10 talons fesses



10 jumping jacks



10 sauts sur les côtés



10 jumping jacks



10 sauts sur les côtés