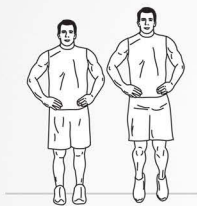


CARDIO HOP

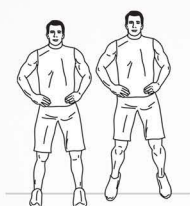
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Répétez 3 fois | jusqu'à 2min de repos entre les séries

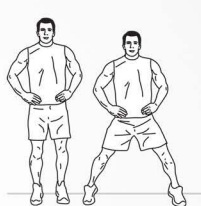
EN COLLABORATION AVEC **NHS** choices



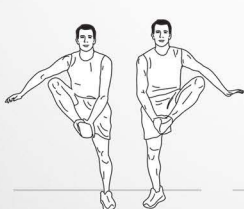
10 sauts sur place



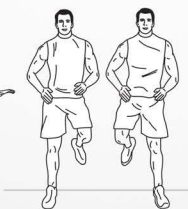
10 sauts pieds écartés



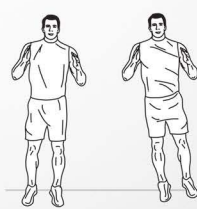
10 écarté-serrés



10 toucher-pieds



10 sauts sur les côtés



10 sauts de côté