

cardio **light**

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 pas de marche



10 step jacks



10 pas de marche



10 flexions latérales



10 pas de marche



10 ciseaux dynamiques



10 pas de marche



10 pas sur les côtés
avec torsion de buste



10 pas de marche