

CARDIO DÉGEL

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS 2 minutes



10 jumping jacks



5 cercles de bras



10 jumping jacks



10 cercles de bras



10 levées de jambes



10 cercles de bras



10 jumping jacks



5 burpees basiques



10 jumping jacks