

CARDIO REINE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



10 talons fesses



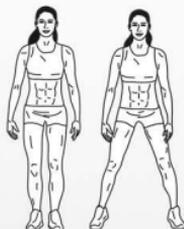
10 levées de genoux



10 talons fesses



4 coude-genou croisés



10 sauts écarté-serré



4 coude-genou croisés