

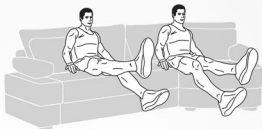
cardio sofa

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



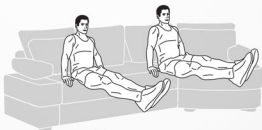
40 levées de genoux



20 battements de jambes



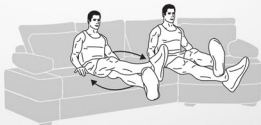
40 levées de genoux



20 levées de jambes



40 levées de genoux



20 ciseaux