

Attrape-Moi ...si tu peux

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



10 levées de genoux



2 sauts de côté alternés



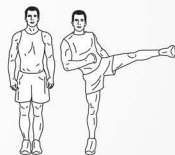
2 squats



10 levées de genoux



2 sauts de côté alternés



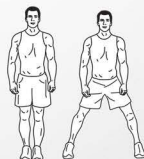
2 levées de jambe



10 levées de genoux



2 sauts de côté alternés



2 sauts écarté-serré