

métamorphose

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



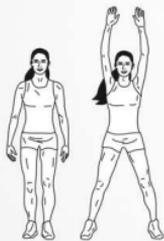
10 jumping jacks



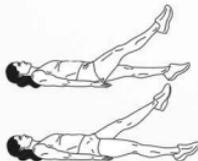
10 levées du buste papillon



10 rotations russes



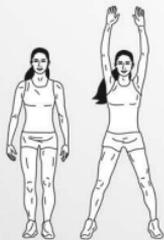
10 jumping jacks



10 battements jambes tendues



10 écarté-serré en V



10 jumping jacks



10 coude-genou croisés



10 rotations du bassin