

Chapitre 1

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



6 squats



10 jumping jacks



10 pas de marche



10 jumping jacks



10 coude-genou croisés



10 jumping jacks



6 fentes avec levée de genou



10 jumping jacks