

POURSUITE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 levées de genoux



4 levées de jambe alternées



4 sauts en frappant les talons



10 fentes avec levée de genou



4 squats



4 levées de talons



20 levées de genoux



2 sauts sur les côtés



20 battements de jambes