Petite Coquine

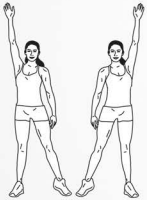
ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.fr

Niveau I 3 séries
Niveau II 5 séries
Niveau III 7 séries
2 minutes de repos

10 coude-genou croisés

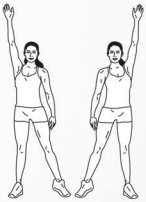
10 sauts écarté-serré

10 coude-genou croisés



10 step jacks

10 coude-genou croisés



10 step jacks

10 coude-genou croisés

10 sauts écarté-serré

10 coude-genou croisés