

CORRECTEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

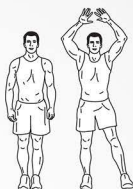
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 pas de côté alternés



20 cercles bras tendus



10 pas de côté alternés



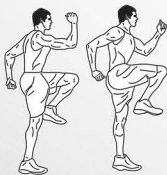
10 genou-au-coudes



20 cercles bras tendus



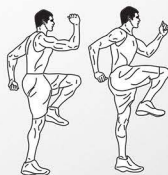
10 genou-au-coudes



10 pas de marche



20 cercles bras tendus



10 pas de marche