

COSAQUE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries REPOS 2 minutes



20 pas de marche



10 sauts toucher-pied



20 sauts jambes tendues



20 pas de marche



10 squat + coup de pied



20 sauts jambes tendues



20 pas de marche



10 sauts groupés



20 sauts jambes tendues