nouvelle **ÉPREUVE**

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 levées latérales de jambes



20 jumping jacks



20 levées latérales de jambes



20 talons fesses



20 levées latérales de jambes



20 talons fesses