

COURSE FOLLE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

@ darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



40 levées de genoux fente latérale profonde



40 levées de genoux fente latérale profonde



20 jumping jacks saut de côté



20 jumping jacks saut de côté



40 levées de genoux saut groupé



40 levées de genoux saut groupé