

L' EXTRA MILE

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

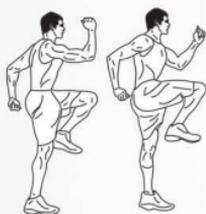
© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

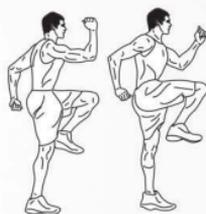
2 minutes de repos



20 pas de marche



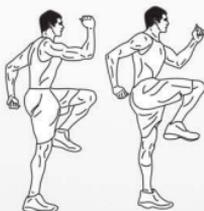
10 talons levés



20 pas de marche



20 talons fesses



20 pas de marche



20 levées de genou