

FÉE PRINCESSE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

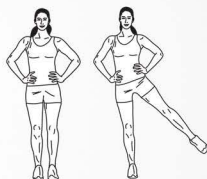
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



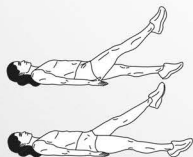
12 squats hauts



12 coude-genou croisés



24 levées de jambe



12 battements des jambes



12 crunchs rameur



6 levées des jambes