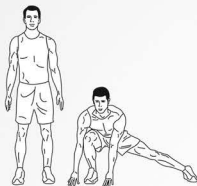


INTRÉPIDE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



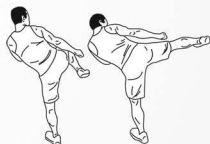
20 fentes latérales



20 squats



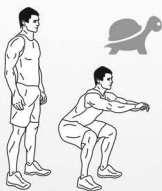
20 coups de pied de côté



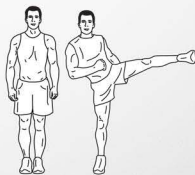
20combos coup de genou + pas arrière + coup de pied circulaire + pas arrière + coup de pied de côté



20 talons levés



20 squats



20 levées de jambe