

GIVRÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 jumping jacks



20 cercles de bras



20 levées latérales
de jambe



20 levées de jambe
en arrière



10 torsions du buste



20 mouvements de jambe
arrière + latéral



10 levées de jambes



10 battements de jambes



10 ciseaux