

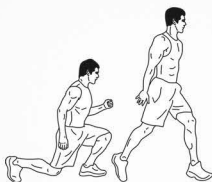
GERONIMO!

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



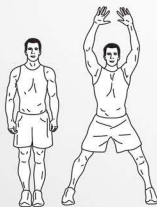
20 levées de genou



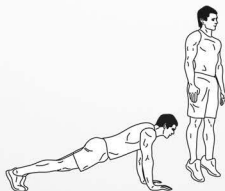
2 fentes sutées



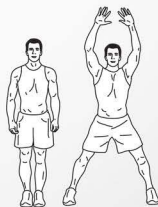
20 levées de genou



10 jumping jacks



un burpee basique avec saut



10 jumping jacks