

GRÂCE & COURAGE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries Repos 2 minutes



10 jumping jacks



20 sauts "pacer steps"



10 levées de talons
en squat



10 jumping jacks



20 sauts "pacer steps"



10 torsions du buste



10 jumping jacks



20 sauts "pacer steps"



10 levées de jambe