

MESSAGER

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



10 pas de marche



10 levées de genoux



10 pas de marche



10 levées de genoux



10 torsions du buste



10 levées de genoux



10 pas de marche



10 levées de genoux



10 pas de marche