

BRAQUAGE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



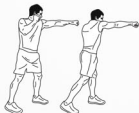
10combos: 1 squat + 2 double coups de jambe



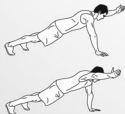
10 jumping jacks



10combos: 1 pompe + 4 coups de poing



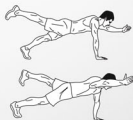
10 coups de ciseaux



10 levées de bras



10 levées de jambes



10 levées de bras et jambe