

ALLEZ À FOND !

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



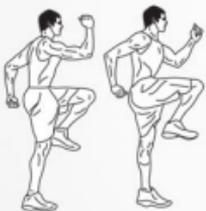
20 pas de marche



20 levées de genoux



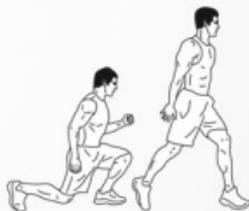
2 squats sautés



20 pas de marche



20 levées de genoux



2 fentes sautées



20 pas de marche



20 levées de genoux



2 sauts groupés