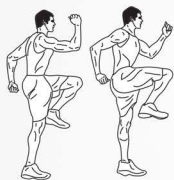


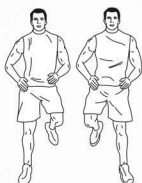
la rando

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

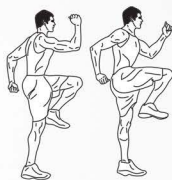
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 pas de marche



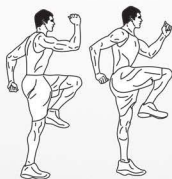
20 pas de côté alternés



20 pas de marche



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



20 pas de marche



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)