

fonce!

ENTRAÎNEMENT **HIT** PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 minutes de repos



30sec levées de genou



10sec talons levés



30sec levées de genou



10sec torsions



30sec levées de genou



10sec torsions



30sec levées de genou



10sec talons levés



30sec levées de genou