

INFINITÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 jumping jacks



10 sauts toucher-pied



4 flexions du buste
de côté



4 sauts en frappant
les talons



10 sauts avec torsions
du buste



4 sauts de côté