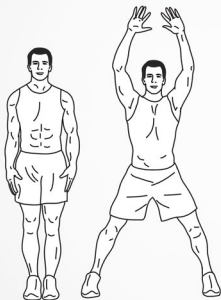


PYRAMIDE DE JACK

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

repos en comptant jusqu'à 10

15 jumping jacks

repos en comptant jusqu'à 10

20 jumping jacks

repos en comptant jusqu'à 10

25 jumping jacks

repos en comptant jusqu'à 10

20 jumping jacks

repos en comptant jusqu'à 10

15 jumping jacks

repos en comptant jusqu'à 10

10 jumping jacks

**ALTERNATIVE
À FAIBLE IMPACT
PAS DE CÔTÉ**

