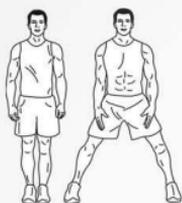


JURASSIQUE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



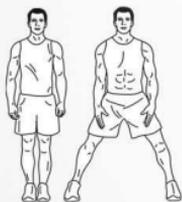
10 sauts écarté-serré



20 levées de genou



4 toucher-épaules



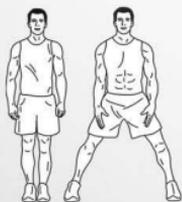
10 sauts écarté-serré



20 levées de genou



4 grimpeurs



10 sauts écarté-serré



20 levées de genou



4 écarté-serré