

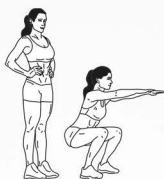
ofitness

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



20 levées de genoux



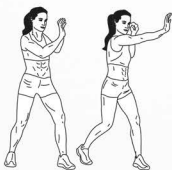
20 squats



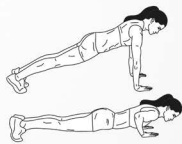
4 sauts groupés



20 levées de genoux



20 coups de paume



4 pompes



20 levées de genoux



20 fentes



4 fentes sautées