

Beau & Intelligent

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 levées de genoux



20 grimpeurs



20 levées de genoux



10 genou-au-coudes



10 levées de jambes



10 genou-au-coudes