

Libe**r**8

ÉTIREMENT BALISTIQUE PAR DAREBEE © darebee.fr

3 séries au total | jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



10 coups de flexions avant



20-count maintien



10 coups de flexions avant (bas)



20 double écartés des bras



20 levées de jambe
vers le haut



20 coups de pied
de côté



20 coups de pieds
circulaires hauts

20-count = en comptant jusqu'à 20.