

VIVRE LONGTEMPS

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

© darebee.com

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



10 jumping jacks



20 W-extensions debout



10 jumping jacks



20 extensions biceps



10 jumping jacks



20 toucher-épaules