

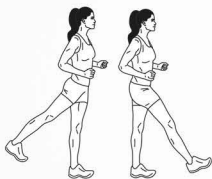
FAIT AVEC AMOUR

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

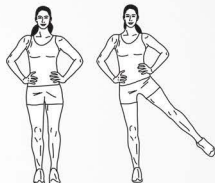
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de jambe



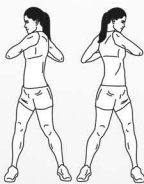
20 balancements



20 levées de jambe latérales



20 flexions latérales



20 torsions du buste



20 coude-genou croisés