

NYMPHE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



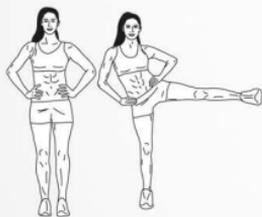
20 pas de marche



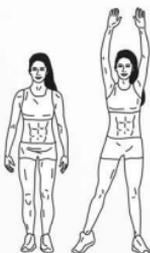
20 pas de côtés



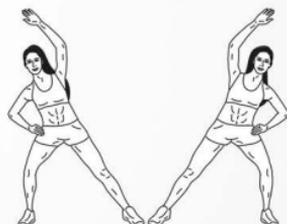
20 pas en arrière



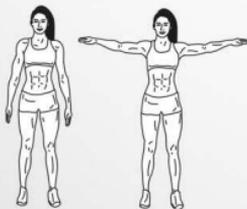
20 levées de jambe



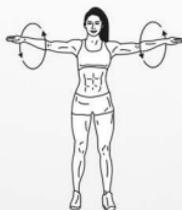
20 step jacks



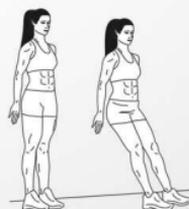
20 flexions latérales



10 levées de bras



10 cercles bras tendus



10 squats au mur