

SOIRÉE CINÉMA

ENTRAÎNEMENT PAR DREBEE © darebee.com

Répétez 3 fois ou chaque 20 minutes pendant la durée du film

Repos jusqu'à 2 minutes entre les séries



10 balançoires de jambe



10 coups de pied



20 coups de poing devant



20 coups de poing vers le haut



10 levées de jambe



10 air bike crunchs