

ROSSIGNOL

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

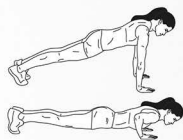
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 talons levés



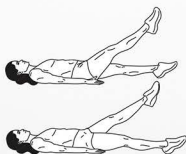
10 fentes avec levée de genou



10 pompes



20 ponts



20 battements de jambes



20 crunchs rameur