

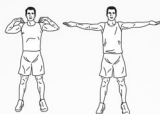
Sans Folie

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 sauts écarté-serré



10 toucher-épaules



10 sauts écarté-serré



10 toucher-épaules



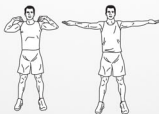
10 sauts écarté-serré



10 toucher-épaules



10 sauts écarté-serré



10 toucher-épaules



10 sauts écarté-serré