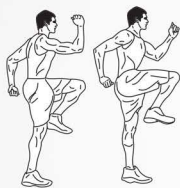


NOMADE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

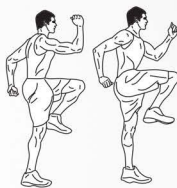
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes



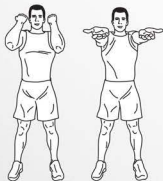
20 pas de marche



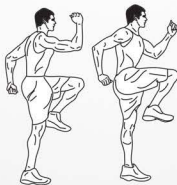
20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



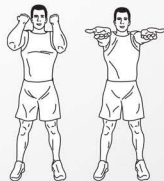
20 pas de marche



20 biceps extensions



20 pas de marche



20 biceps extensions