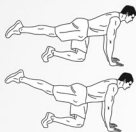


RESTONS ACTIFS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com



40 battements de jambe
changez de côté et répétez



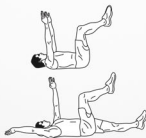
40 levées latérales de jambe
changez de côté et répétez



10 ponts x **4 séries**
30 sec de repos



10 battements x **4 séries**
30sec de repos



10 insecte mort x **4 séries**
30sec de repos



10 ange de neige inversé
x **4 séries** 30sec de repos