

UN OISEAU EN COLÈRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 cercles de bras



10 ciseaux
à la verticale



10 ciseaux
à l'horizontale



10 cercles de bras



10 levées de bras



10 bras écartées



10 cercles de bras



10 toucher-épaules



10 extensions
de biceps