

HEURES SUPP

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

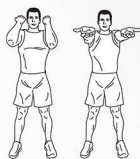
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 levées de genou



2 squats sautés



20 biceps extensions



20 levées de genou



2 squats sautés



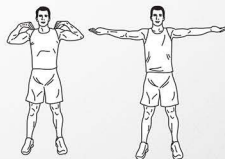
20 toucher-épaules



20 levées de genou



2 squats sautés



20 toucher-épaules