

HEURES SUPP

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

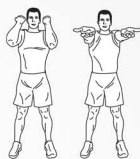
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de genoux



2 squats sautés



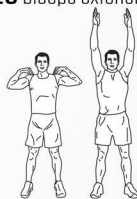
20 biceps extensions



20 levées de genoux



2 squats sautés



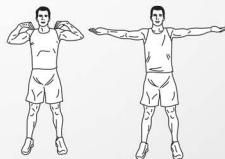
20 toucher-épaules



20 levées de genoux



2 squats sautés



20 toucher-épaules