

promenade au

Parc

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

20 répétitions de chaque exercice / 5 séries au total
repos jusqu'à 2 minutes entre les séries



6. fentes



5. talons levés



4. squats



3. levées de jambe sur le côté



1. jumping jacks



2. pompes inversées