

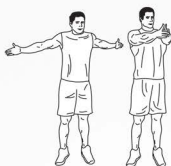
PACIFICATEUR

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

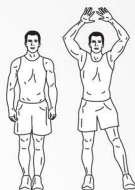
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



14 step jacks



14 écartés bras debout



14 step jacks



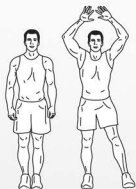
14 talons levés



14 fentes inversées



14 talons levés



14 step jacks