

RÉ-GÉN

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 pas de marche



4 fentes inversées



20 pas de marche



20 cercles de bras



20 toucher-épaules



20 cercles de bras