

Débutant

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



10 pas de côté alternés
/ step jacks



4 fentes



10 écartés



10 pas de côté alternés
/ step jacks



4 fentes



10 cercles bras tendus



10 pas de côté alternés
/ step jacks



4 fentes



10 toucher-épaules