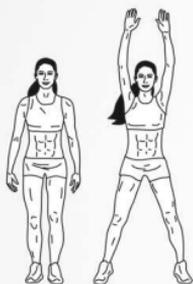


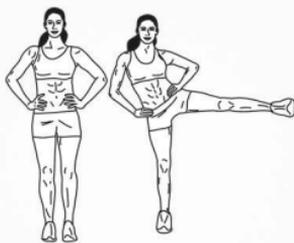
SIRÈNE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



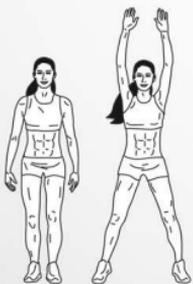
20 jumping jacks



20 levées de jambes



20-count maintien en équilibre



20 jumping jacks



20 coude-genou croisés



20-count maintien en équilibre

Notice : 20-count = "maintien en comptant jusqu'à 20"