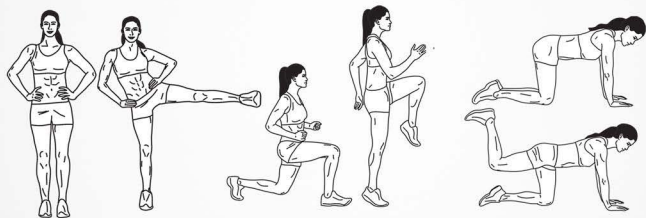


six heures

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de jambe

20 fentes
avec levées de genou

20 coups de pied d'âne



10 coquillages

10 ponts

10 toucher-sol