

PARI GAGNÉ

SAUTEZ PLUS HAUT
ENTRAÎNEMENT

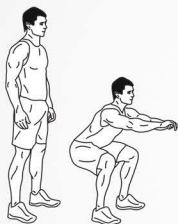
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS 2 minutes



40 squats



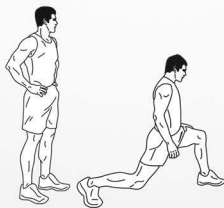
10 talons levés



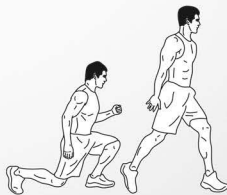
20 squats sautés



40 levées de genoux



10 fentes profondes



20 fentes sautées