

Diablotin

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



2 sauts en frappant les talons



2 squats



20 jumping jacks



2 sauts en frappant les talons



20 levées de genoux