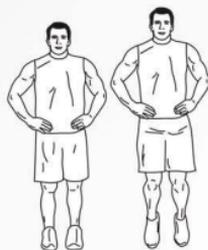


SPRINTER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

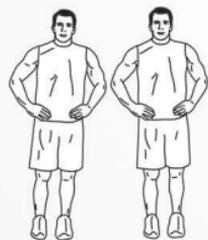
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes



6 sauts sur place

6 sauts sur les côtés

10 levées de genou



6 sauts sur place

6 sauts sur les côtés

10 levées de genou

6 sauts sur place

6 sauts sur les côtés



10 levées de genou

6 sauts sur place

6 sauts sur les côtés

10 levées de genou