

JE SUIS UNE TEMPÊTE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



20sec bras écartés



20sec cercles de bras



20sec bras écartés



20sec ciseaux
à l'horizontale



20sec jumping jacks



20sec ciseaux
à l'horizontale