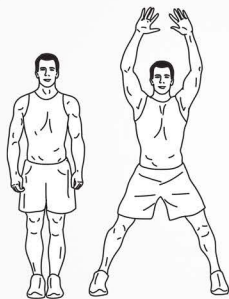


1 SÉANCE SUEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

5 séries | 2 minutes de repos entre les séries



10 jumping jacks

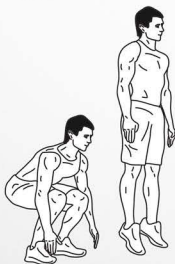
2 squats sautés

10 jumping jacks

2 squats sautés

10 jumping jacks

2 squats sautés



10 jumping jacks

2 squats sautés

10 jumping jacks

2 squats sautés