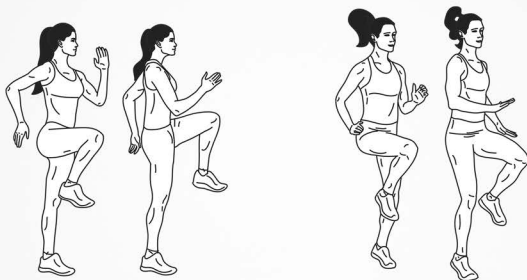


FOUDRE

HIT ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 minutes repos



10sec pas de marche

10sec levées de genoux

10sec pas de marche

10sec levées de genoux

10sec pas de marche

10sec levées de genoux