

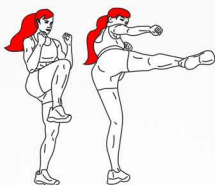
TITANIA

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

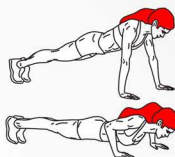
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



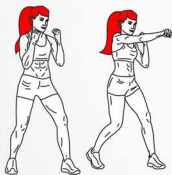
10 fentes sautées



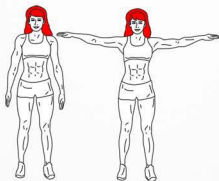
20 coups de pied de côté



10 pompes



40 coups de poing



20 levées de bras



20 cercles bras tendus



10 levées du buste



10 air bike crunchs



10 cercles jambes tendues