

ATHLÉTISME

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 levées de genoux



un saut groupé



10 levées de genoux



une fente sautée



10 levées de genoux



une fente sautée



10 levées de genoux



un saut groupé



10 levées de genoux