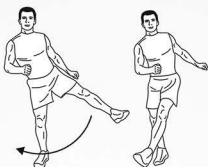


DÉTACHÉ

ÉTIREMENT DYNAMIQUE © darebee.fr



10 balancements
avant-arrière



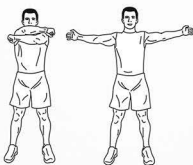
10 balancements
de côté croisés



4 sorties en planche



10 fentes avec torsion



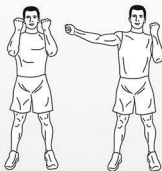
10 écartements des bras



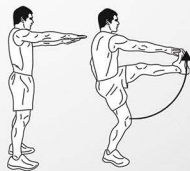
10 pas hauts & bras levé



10 mouvements alternés



10 backfists de côté



10 toucher-pieds