

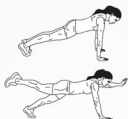
Licorne

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

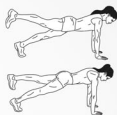
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



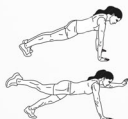
4 levées de bras et jambe alternées



4 levées de jambe en planche



10 jumping jacks



4 levées de bras et jambe alternées



4 toucher-épaules en planche



10 jumping jacks



4 levées de bras et jambe alternées



4 sauts écarté-serré en planche