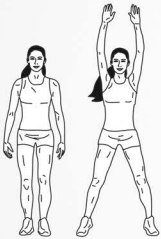
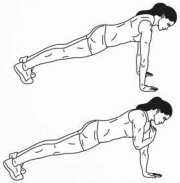
ENTRAÎNEMENT QUE J'AI PROMIS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



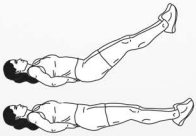
20 jumping jacks



20 toucher-épaules

20 grimpeurs

10 crunchs "air bike"



10 levées jambes tendues

10 rotations russes