

PETITE SAUTERELLE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



6 fentes sautées



6 fentes sautées alternées



6 fentes sautées



6 talons levés



6 squats sautés



6 talons levés