



Violet

20 min de corde à sauter en fractionné

2 min de sauts 20 secondes de repos

10 tours

Rouge

50 jumpingjack

50 mountain climber

50 montées de genoux

50 French cancan

(2 tours)

Vert

20 min de footing

Joanabfitness



*Taguez moi en
mentionnant la
couleur choisi*

