



FLASH



Jog sur place : 15 secondes



Sprint sur place : 15 secondes



Jog sur place : 15 secondes



La planche : 30 secondes



Sprint sur place : 15 secondes



Jog sur place : 30 secondes



Sprint sur place : 15 secondes

WOW! C'était très rapide ça! Peux-tu le faire une deuxième fois?

