

100G

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



10 squats sautés



10 pompes



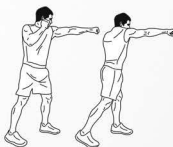
10-count planche basse
(en comptant jusqu'à 10)



10 squats sautés



10 pompes



40 coups de poing



10 squats sautés



10 pompes



10-count planche basse
(en comptant jusqu'à 10)