

Aloy

PAR DAREBEE © darebee.fr

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



6 burpees basiques
avec saut



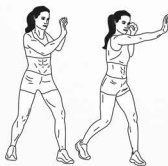
10 grimpeurs



6 rotations en planche



6 burpees basiques
avec saut



10 coups de paume



6 cercles bras tendus



6 burpees basiques
avec saut



10 talons fesses



6 fentes sautées