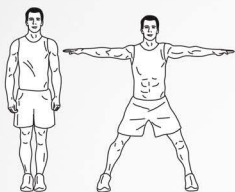


ASSASIN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



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

10 pompes

10 sauts en planche



20-count planche
(en comptant jusqu'à 20)

20 grimpeurs

20-count chaise
(en comptant jusqu'à 20)