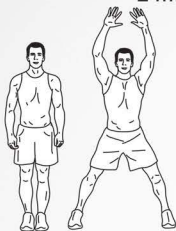


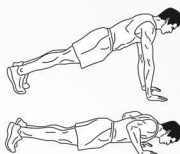
ASTRONAUTE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

2 minutes de repos entre les exercices



20 jumping jacks
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



10 pompes
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



10 fentes
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



20sec planche **x 3 séries**
20 secondes de repos entre les séries



20sec chaise
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



20sec maintien **x 3 séries**
20 secondes de repos entre les séries