

Atalante

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



20 fentes avec
coups de poing



20 coups de genou



20 coups de coude



20 grimpeurs lents



20 toucher-épaules



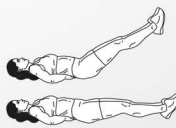
20 levées de jambe alternées



10 crunchs "air-bike"



10 coups de poing



10 levées jambes tendues