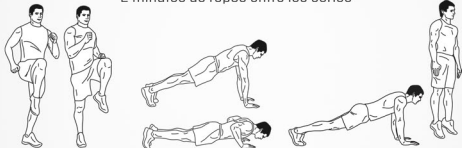


À TOUTE VITESSE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 burpees avec saut

20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 burpees avec saut

finish