

BBQ

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



4 pieds écartés/serrés
en planche



10 jumping jacks



4 grimpeurs



10 jumping jacks



4 rotations en planche



10 jumping jacks



4 sauts en position
planche



10 jumping jacks