

PARCE QUE CAKE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

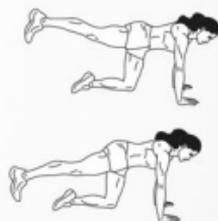
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 grimpeurs



10 coups de pied
en position planche



10 balancements
des jambes



10 grimpeurs



10 rotations en planche



5 pompes sur les
genoux