

ÉVO LU TION

ENTRAÎNEMENT

PAR DAREBEE

© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos
entre les séries



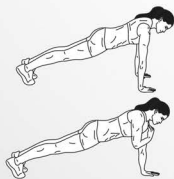
20 pas de marche



10 fentes avec levée
de genou



10 fentes latérales



20 toucher-épaules



10 rotations en planche



10 toucher-pied