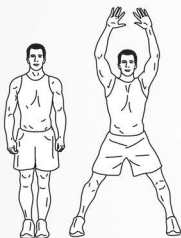


Anniversaire Entraînement

par DAREBEE @ darebee.fr

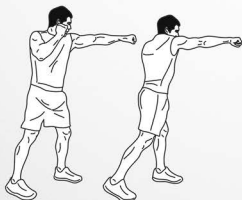
60 secondes de repos
entre les exercices



10 jumping jacks x **3 séries** au total
20 secondes de repos entre les séries



10 burpees x **3 séries** au total
20 secondes de repos entre les séries



20 coups de poing x **3 séries** au total
20 secondes de repos entre les séries



10 crunchs genoux-aux-coudes
x **3 séries** au total | 20 secondes de repos