

Blackbird

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



20 levées de genoux



10 grimpeurs



20 cercles bras tendus



20 levées de genoux



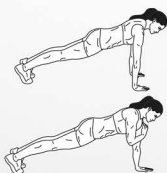
2 pompes



20 cercles bras tendus



20 levées de genoux



10 toucher-épaules



20 cercles bras tendus