

MODIFICATION

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 levées de genoux



20 pas de marche



4 fentes sautées



20 levées de genoux



20 pas de marche



4 squats sautés



20 levées de genoux



20 pas de marche



4 pompes sautées