

BOND

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

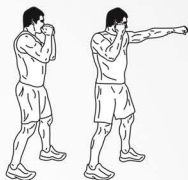
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 coups de genoux



20 combos squat + coup de poing



10 pompes



10-count planche
(en comptant jusqu'à 10)



10 planches vers fente



10 levées du buste
avec coup de poing



10 coups de poing



10 crunchs rameur