

BORN READY.

-JE SUIS NÉ PRÊT-

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

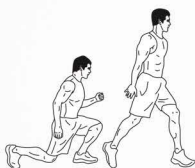
NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



20 levées de genou



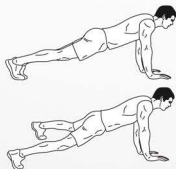
2 fentes sautées



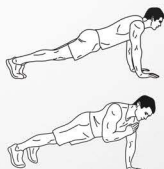
20 talon-fesses



20 grimpeurs



2 écarté-serré en planche



20 toucher-épaules