

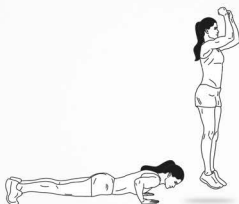
RAYONNER

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

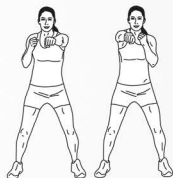
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de genoux



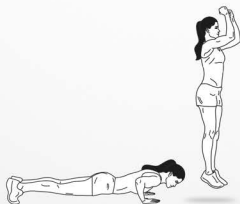
2 burpees



20 coups de poing



20 levées de genoux



2 burpees



20 coups de pied