

ROI DES BURPEES

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Remarque: si vous ne pouvez pas faire des pompes, faites des burpees basiques.



10 burpees

20-count repos

8 burpees

20-count repos

6 burpees

20-count repos

4 burpees

20-count repos

2 burpees

finish

20-count = "en comptant jusqu'à 20"