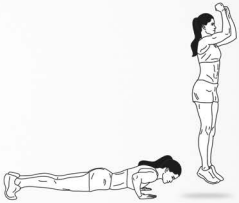
UNE ABEILLE SPORTIVE

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

10 fentes avec levée de genou



5 burpees

20 battements jambes tendues

10 levées du buste

5 abdos rameur