

Renoncule

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



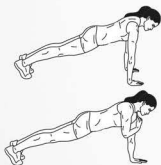
10 coups de genou



10 grimpeurs



10 coups de genou



10 toucher-épaules



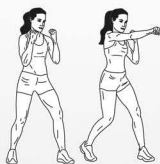
10 coups de genou



10 rotations en planche



10 coups de genou



10 coups de poing



10 coups de genou