

CARVER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



20 ponts

10 crunchs portefeuille / V-ups

20 ponts



10 coude-genou croisés

20 ponts

10 torsions jackknives