

caTāpULte

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

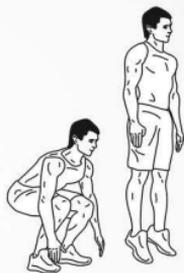
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



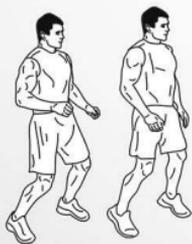
10 bounces sur place
(sauts sur place)



10 bounce+bounce+squat



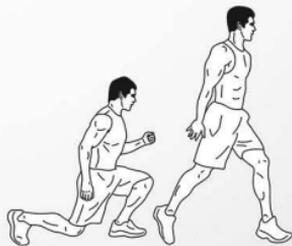
4 squats sautés



10 bounces sur place
(sauts sur place)



10 bounce+bounce
+fente inversée



4 fentes inversées