

CERBÈRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



6 pompes



4 pompes jambe levée



20 coups de poing



6 pompes



4 pompes avec rotations



20 coups de poing



6 pompes



4 pompes toucher-épaule



20 coups de poing