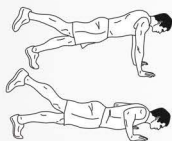


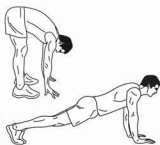
CHALLENGE ACCEPTÉ

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



10 pompes jambe levée



10 sorties en planche



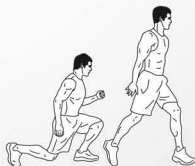
10 coude-genou croisés



10 squats avec saut



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)



10 fentes sautées