

CONQUÉRANT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



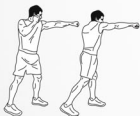
20 squats



20 grimpeurs lents



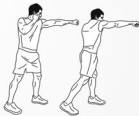
20 squats



20 coups de poing



20 pompes



20 coups de poing



20 battements de jambes



20 rotations russes



20 battements de jambes