

courage

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



10 pas de marche



10 levées de genoux



10 pas de marche



10 grimpeurs



10 levées de genoux



10 grimpeurs



10 talons fesses



10 levées de genoux



10 talons fesses