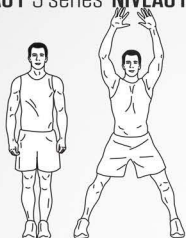


# COWBOY

ENTRAÎNEMENT ★★★★★ @ darebee.fr

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



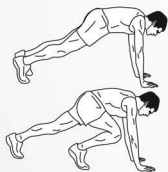
30 jumping jacks



5 sauts groupés



10 fentes



30 grimpeurs



10 rotations en planche



30sec planche



10 burpees basiques