

CRUX

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

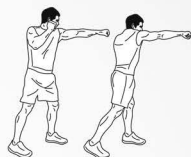
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



20 sauts en squat



10 squats avec saut



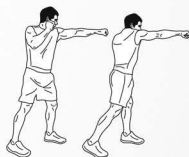
40 coups de poing



20 pompes



10 rotations en planche



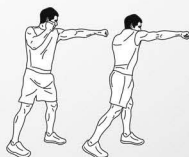
40 coups de poing



20 levées du buste



10 levées du buste



40 coups de poing