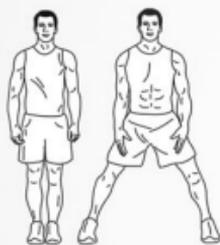


BRÛLE-GRAISSE QUOTIDIEN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

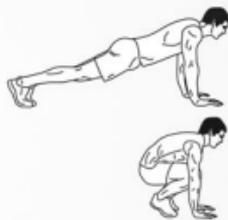
3 séries | jusqu'à 2 minutes de repos



10 sauts écarté-serré



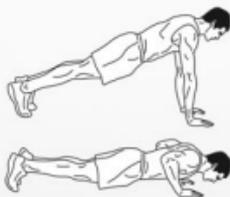
**4 sauts écarté-serré
en planche**



4 sauts en planche



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



4 pompes



10 squats