

RAFALE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

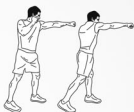
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



10 battements de jambes



20 coups de poing



10 squats



10 battements de jambes



5 pompes



20 cercles de bras



10 battements de jambes



20 grimpeurs