

PROMPT 30

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



30 squats



30 pompes



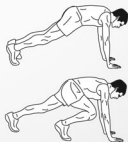
30 fentes



30 levées du buste



30 battements de jambes



30 grimpeurs