

ADN: RÉÉCRIRE

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 fentes
avec levée de genou



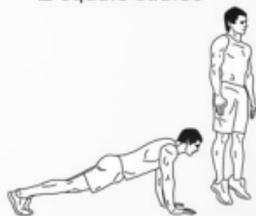
2 squats sautés



2 pompes



10-count planche



2 burpees basiques
avec saut



10 levées du buste



10 ponts



2 levées de jambes



10-count = "en comptant jusqu'à 10"