

Reine des Dragons

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE

© darebee.fr

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



20 levées de genou



10-count maintien



20 levées de genou



20 grimpeurs



10-count maintien



20 grimpeurs



10-count maintien

"10-count" = en comptant jusqu'à 10.