

DRAGONBORN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



10 squats



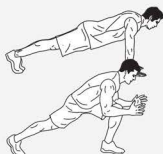
10 grimpeurs lents



20 toucher-épaules



4 pompes



4 planche vers fente



10 bûcherons



10 levées du buste



10 levées des jambes



10 battements