

XÉLIMINATEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.com

5 séries – retirez le dernier exercice après chaque série.

Jusqu'à 45 secondes de repos entre les séries.



20 levées de jambes
sur le côté



10 squats



20 grimpeurs



20 fentes



10 levées de bras
en planche



20 levées de genoux