

URGENCE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Répétez 3 fois au total

2 minutes de repos entre les séries



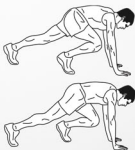
20 jumping jacks



10 pompes sur les genoux



20 levées de genoux



10 grimpeurs