

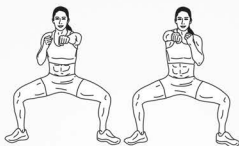
ÉNIGME

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



20 pas de marche



20 coups de poing



20 pas de marche



10-count squat



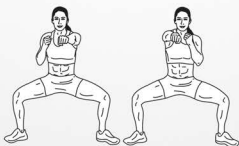
20 pas de marche



10-count squat



20 pas de marche



20 coups de poing



20 pas de marche

10-count = "maintien en comptant jusqu'à 10"