

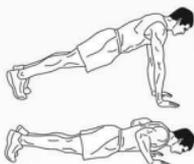
ENRÔLÉ

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

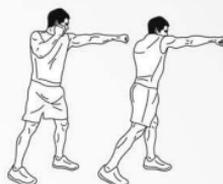
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



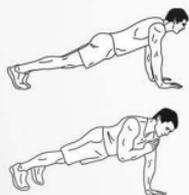
20 sauts en squat



20 pompes



20 coups de poing



10 toucher-épaules



5 sorties en planche



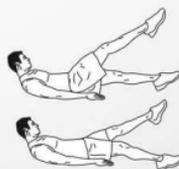
10 rotations en planche



20 fentes



10 fentes sur les côtés



20 battements des jambes