

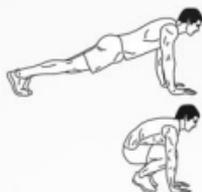
EXTRACTEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



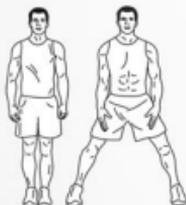
20 levées de genoux



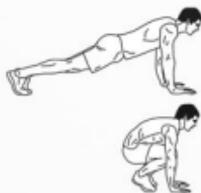
2 sauts en planche



20 cercles de bras



20 sauts écarté-serré



2 sauts en planche



20 cercles de bras



2 fentes sautées



2 sauts en planche



20 cercles de bras