CRUEL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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

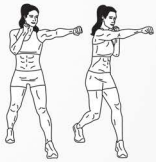
20 levées de genoux

10 grimpeurs

20 coups de coude

20 levées de genoux

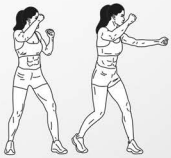
10 grimpeurs



20 coups de poing

20 levées de genoux

10 grimpeurs



20 coups de poing retournés