

chute LIBRE

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 min de repos entre les séries



30sec jumping jacks



30sec burpees basiques



30sec cercles de bras



30sec jumping jacks



30sec burpees basiques



30sec cercles de bras



20sec pompe vers extension du dos

+

10sec extension du dos maintenue

