

À TOUT CRIN

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



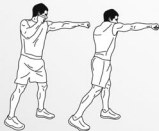
40 squats



40 fentes



20 pompes



40 coups de poing



20 levées du buste



20 levées de jambes