

GENÈSE

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



20sec levées de genoux



20sec genou-au-coudes



20sec levées de genoux



20sec grimpeurs



20sec levées de genoux



20sec grimpeurs



20sec levées de genoux



20sec genou-au-coudes



20sec levées de genoux