DIGÉRER TOUT

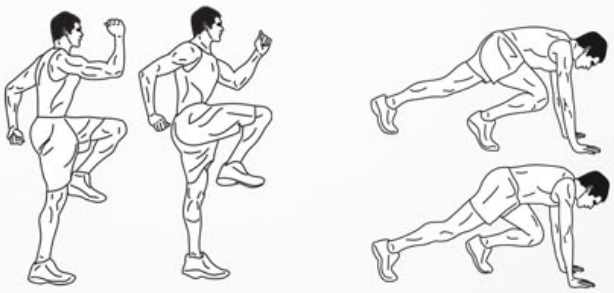
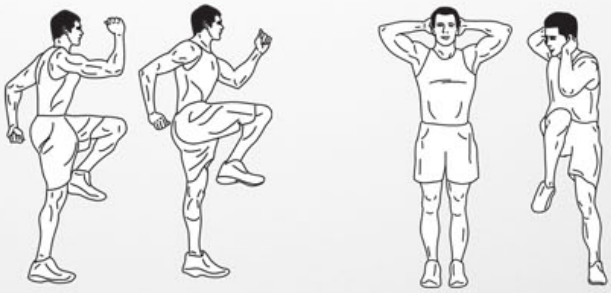
DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

Niveau I 3 séries
Niveau II 5 séries
NIveau III 7 séries
2 minutes de repos

10 pas de marche
10 levées de genoux

10 pas de marche
10 grimpeurs



10 pas de marche
10 genou-au-coudes