

Happye

ENTRAÎNEMENT

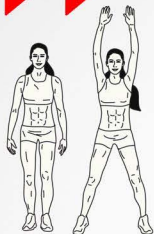
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

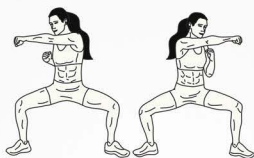
NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



20 jumping jacks



20 coups de poing en squat



20 fentes sautées



10 burpees basiques (sans pompes)



10 coups de pied



10 grimpeurs



10 levées de jambe