

juste fais-le

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



30 levées de genou



5 burpees basiques



30 crunchs rameur



30 ponts



30 triceps dips