

killer cardio

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 levées de genou

4 grimpeurs

20 levées de genou

4 grimpeurs

20 levées de genou

4 grimpeurs



20 levées de genou

4 grimpeurs



20 levées de genou

4 grimpeurs