

KUNOICHI

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 talons fesses



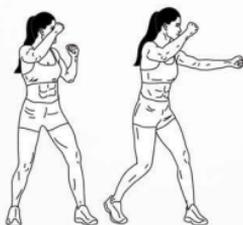
20 coups de genou



20combos saut + squat



10 dips triceps



20combos coup de poing + coup de coude



10 levées du buste



10 crunchs en V de côté



10 levées des jambes