

CODES de LANCEMENT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

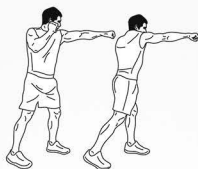
NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



5 pompes



30 coups de poing



5 sauts groupés



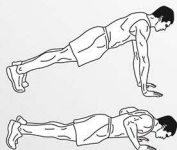
5 pompes



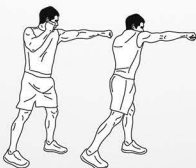
30-count planche



5 sauts groupés



5 pompes



30 coups de poing



5 sauts groupés

30-count = "en comptant jusqu'à 30"