

PERMIS DE TRANSPIRER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 levées de genoux



10 talons fesses



10 fentes avec levée
de genou



10 grimpeurs



10 rotations en planche



10 toucher-épaules
en planche