Lionne

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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

10 levées de genoux

5 pompes genoux

10 grimpeurs

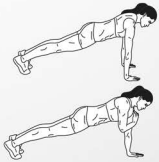
10 levées de genoux

5 pompes genoux

10 rotations en planche

10 levées de genoux

5 pompes genoux



10 toucher-épaules