

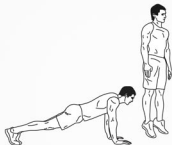
PETIT DIABLE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



60 levées de genoux



10 burpees basiques
avec saut



10 pompes



60 levées de genoux



10 squats



10 squats sautés