

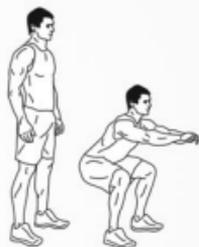
BOUCLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

Réglez le minuteur à 10 minutes, répétez le circuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé



10 fentes



10 squats



10 grimpeurs



2 pompes



10 crunchs genou-au-coude