

MONKEYD

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries

Repos jusqu'à 2 minutes



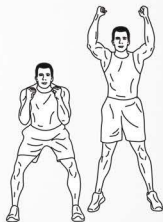
10 burpees



10 sauts sur les côtés



10 écarté-serrés



10 sauts



20 coups de poing



20 sauts jambes tendues



20 uppercuts