

ALLEZ!

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



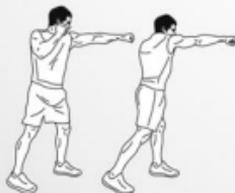
10 grimpeurs



10 burpees basiques



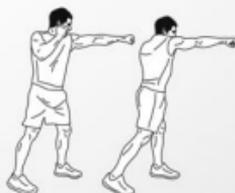
10 grimpeurs



20 coups de poing



20 coups de pied de côté



20 coups de poing