

NINJA GUERRIER

PAR DAREBEE

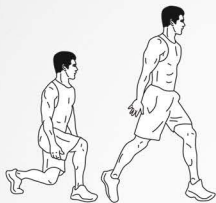
© darebee.fr

Niveau I 3 séries

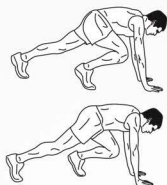
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

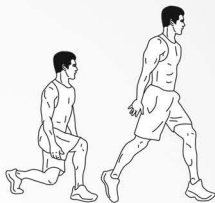
Repos jusqu'à 2 minutes



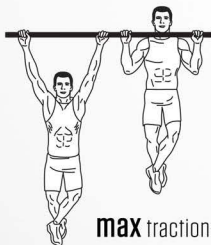
20 sautées



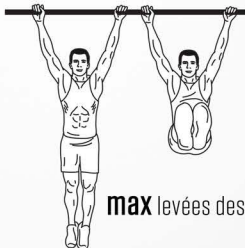
20 grimpeurs



20 sautées



max tractions



max levées des jambes



40 burpees avec une pompe et un saut groupé