

NINJA

ENTRAÎNEMENT SILENCIEUX PAR DAREBEE © darebee.com

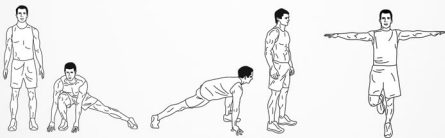
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 coups de pied
sur le côté

10combos squat + * coup de couteau »

10-count squat
maintenu



10 fentes latérales

10 fentes arrières

20-count grue



10 pompes

20-count planche latérale

20-count planche
sur les avant-bras

10-count = "en comptant jusqu'à 10"