

RÉSISTE!

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



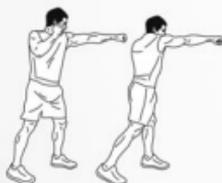
20sec grimpeurs



20sec levées de genoux



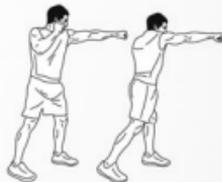
20sec grimpeurs



20sec coups de poing



20sec levées de genoux



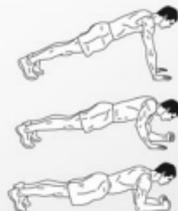
20sec coups de poing



20sec planche dynamique



20sec levées de genoux



20sec planche dynamique