

MAINTENANT OU JAMAIS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



30 step jacks



10 genou-au-coudes



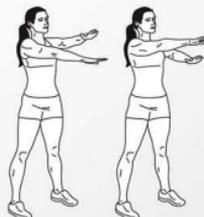
10 fentes inversées



10 flexions de côté



30 cercles bras tendus



30 ciseaux