

hors CONNEXION

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 levées de genoux



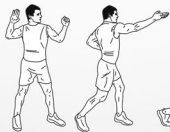
10 fentes



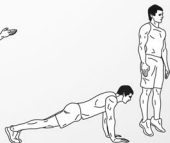
20sec planche
sur les avant-bras



20 grimpeurs



20 "coups de couteau"



10 burpees basiques