

OLYMPIQUE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

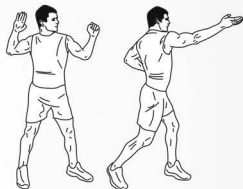
1 minute de repos entre les exercices



2minutes levées de genou



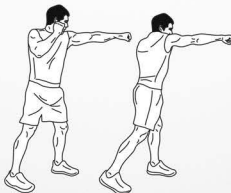
50 squats sautés



100 coups de couteau



50 pompes dragon



5 minutes coups de poing



2minute chaise