

UNE BRAVE FILLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



20 levées de genoux



10 grimpeurs



2 burpees basiques



10 levées du buste



10 crunchs inversés



10 rotations russes