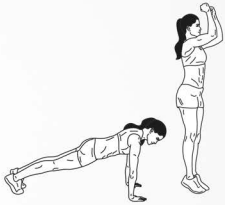
UNE BRAVE FILLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

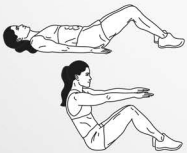
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min

20 levées de genoux

10 grimpeurs



2 burpees basiques



10 levées du buste

10 crunchs inversés

10 rotations russes