

UN COUP

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

10 séries ou autant que vous pouvez faire | jusqu'à 2 min de repos entre les séries



10 levées de genoux



5 squats



10 levées de genoux



5 squats



10 levées de genoux



5 pompes



10 levées de genoux



5 pompes



10 levées de genoux



5 levées du buste



10 levées de genoux



5 levées du buste