

DEPASSER LES LIMITES

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



4 burpees



10 rotations en planche



4 burpees



10 flexions de jambes



4 burpees



10 flexions de jambes



4 burpees



10 rotations en planche



4 burpees