

PARANGON

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 fentes latérales



12 fentes sautées



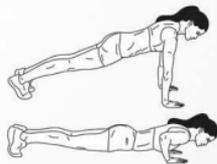
20 fentes latérales



12 pompes



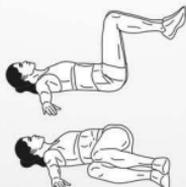
20 rotations en planche



12 pompes



20 extensions en V



12 rotations du bassin



20 extensions en V