

Ramène-moi un petit

GÂTEAU

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.com

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



10 sauts écarté-serré



10 squats



10 levées de genoux



10 grimpeurs



10 rotations en planche



10 pompes vers fentes