

JOUEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 squats sautés



10 pompes



10 squats sautés



10 planches dynamique



10 squats sautés



10 pompes



10 squats sautés