

ACTION

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20sec planche sur les coudes

10sec burpees basiques

20sec planche sur les coudes

10sec burpees basiques

20sec planche sur les coudes

10sec burpees basiques

20sec planche sur les coudes

10sec burpees basiques