

POMPES: MASSACRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 4 séries

NIVEAU III 5 séries

2 minutes de repos



6 pompes classiques



6 pompes sautées



4 extensions du dos



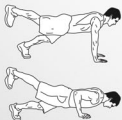
6 pompes prise large



6 pompes prise serrée



4 extensions du dos



6 pompes jambe levée



6 pompes avec crunch
de côté



4 extensions du dos