

RAPIDE HIT

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

@ darebee.com

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



20sec levées de genoux



20sec grimpeurs



20sec planche



20sec jumping jacks



20sec coups de poing



20sec coups de poing
en squat sumo