

MERCURE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 pas de marche



10 fentes avec
levée de genoux



10 grimpeurs inclinés



10 levées de jambe
sur le côté



10 ciseaux



10 pompes inversées
sur un support