

RAGNARÖK

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



20 pompes



20-count planche



20 jab + cross



20 squats



20-count squat



20 coups de pied



20 battements de jambes



20-count levée
de jambes



20 levées du buste

20-count = "en comptant jusqu'à 20"