

RANDONNEUR

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



20sec pas de marche



20sec levées de genoux



20sec pas de marche



20sec grimpeurs



20sec pas de marche



20sec grimpeurs



20sec pas de marche



20sec levées de genoux



20sec pas de marche