

RANGER

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

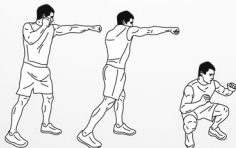
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20sec levées de genoux



20sec pompes



20sec jab + jab + cross + squat