

RAVAGEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 fentes



20 squats



10 fentes



10 pompes Dragon



20 coups de poing



10 pompes Dragon



10 crunchs



20 battements de jambes



10 crunchs