

RAVEN

ENTRAÎNEMENT

© darebee.fr

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



4 sauts en frappant les talons



20 jumping jacks



4 grimpeurs



4 sauts en frappant les talons



20 jumping jacks



4 sauts en planche



4 sauts en frappant les talons



20 jumping jacks



4 toucher-épaules