

À VOS MARQUES, PRÊTS ? PARTEZ !

ENTRAÎNEMENT

PAR DAREBEE

@ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 4 séries

NIVEAU III 5 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



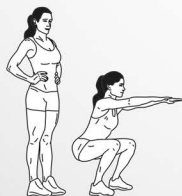
20 sauts "pacer steps"



10 coups de poing
en squat



20 sauts "pacer steps"



10 squats



20 sauts "pacer steps"



10 squats sautés