

RECONSTRUCTEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 ponts



20 relevées du buste



10 ponts



20 coups de pied
en planche inversée



10 ponts



20 rotations
en planche latérale