

REVENANT

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



30sec levées de genoux



20sec planche



10sec extensions biceps



30sec levées de genoux



20sec planche



10sec toucher-épaules



30sec levées de genoux



20sec planche



10sec extensions biceps