

RÔTISSOIRE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 jumping jacks



un écarté-serré
en planche



une pompe



10 jumping jacks



un squat sauté



une pompe



10 jumping jacks



deux grimpeurs
"toucher-pied"



une pompe