

REBELLE ASSASSIN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



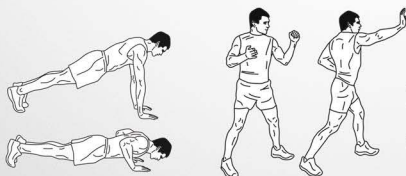
10 talons levés

40 coups de genou (20/20)



10-count planche sur les coudes

20-count planche classique
(en comptant jusqu'à)



10 pompes

40 coups de paume (20 /20)