

Briser les Règles

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

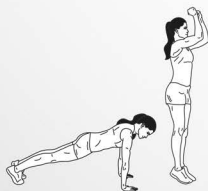
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



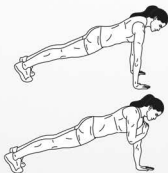
20 squats pas croisé



10 fentes latérales



4 burpees basiques



20 toucher-épaules



10 rotations en planche