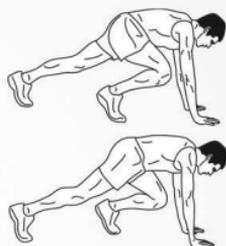
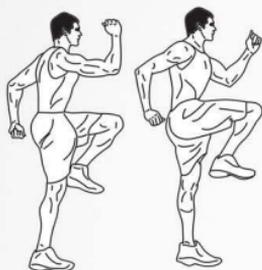


RÉSUMÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

5 séries | 2 minutes de repos entre les séries



- 10 pas de marche
- 10 levées de genoux
- 4 grimpeurs
- 10 pas de marche
- 10 levées de genoux
- 4 grimpeurs
- 10 pas de marche
- 10 levées de genoux
- 4 grimpeurs
- finish