

MARIN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



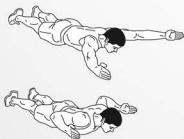
5 pompes



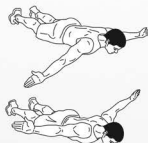
20 toucher-épaules



5 sorties en planche



10 W-extensions



10 prone reverse fly



10 extensions dos