

BRASIER

DAREBEE CARDIO ENTRAÎNEMENT © darebee.com

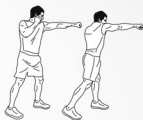
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de genoux



10 burpees basiques
avec saut



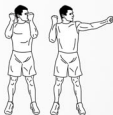
20 coups de poing



20 levées de genoux



10 fentes sautées



20 coups de poing
de côté



20 levées de genoux



10 squats sautés



20 coups de poing