

Sky Ripper

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



20combos squat + coup de pied direct



20 coups de coude



20sec planche



5 pompes



20sec planche basse



20 crunchs



5 levées jambes tendues



20 rotations russes