

SNIPER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



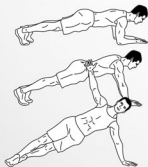
20 fentes



20 fentes sautées



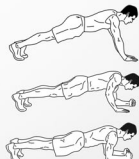
20 levées de talons



20 planches avec rotations



20 grimpeurs



20 planches dynamiques