SURHUMAIN

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



40 pas de marche



40 grimpeurs



RN levées de nenoux



20 toucher-épaules



20 pompes



20 burpees



40 flexions de jambe en planche



40 levées de jambe en planche



80 coups de poing