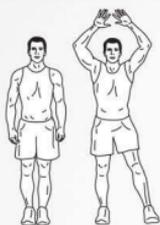


Équipe ZOMBIE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

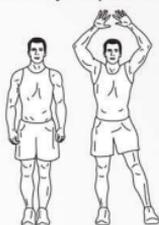
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



20 step jacks



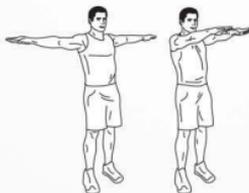
20-count maintien



20 step jacks



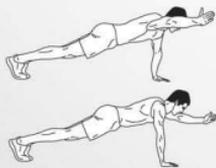
20-count maintien



40 extensions des bras



20-count maintien



10 levées de bras



20-count maintien



10 levées de bras

20-count = en comptant jusqu'à 20.