

LE JOUR J

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 fentes avec levée
de genoux



20 coups de poing
en squat sumo



10 pompes genoux



20 toucher-épaules



10 rotations en planche