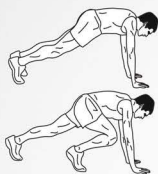


VRAI ALPHA

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

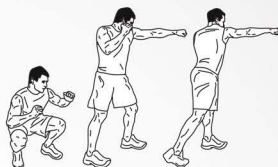
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



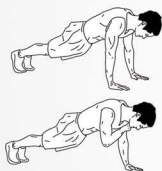
10 grimpeurs



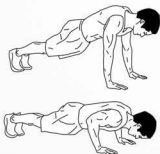
10 coups de genou



10combos squat + jab + cross



10combos toucher-épaule + pompe



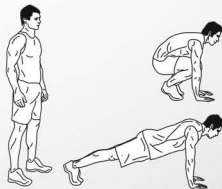
10-count planche
(en comptant jusqu'à 10)



10 levées de genou



10 coude-genou en équilibre



10 burpees basiques