

ULTIMATUM

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



40 coups de pied de côté



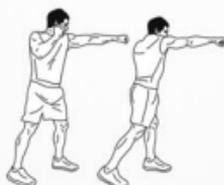
20 levées de talons



20 fentes sautées



20 pompes



40 coups de poing



20 burpees



20sec barque



20sec planche
sur les coudes



40sec planche latérale