TRAINING 11

- · 10 FENTES LESTEES
- · 10 PLANCHE MAINS/COUDES
- . 10 SIT ON
- · 10m COURSE
- . 10 SUMO
- · 10 BURPEES

Max de tours

NIVEAU 1: 15 MIN récup 30" entre chaque tour

NIVEAU 2: 18 MIN récup 20" entre chaque tour

NIVEAU 3: 20 MIN pas de récup

