

Passeport ROUGE circuit 7min30



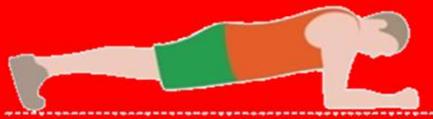
1. Burpees 45s



2. Montées genoux 45s



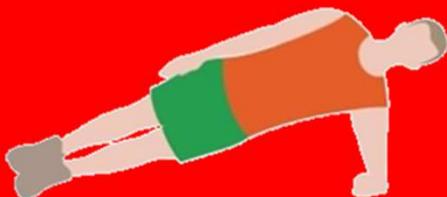
3. Planche 45s



4. Planche à droite 45s



5. Planche à gauche 45s



6. Planche 45s



7. Step chaise 45s



8. Chaise 45s



9. Fentes 45s



10. Pompes 45s



Choisis
ton
niveau



2 tours



3 tours



4 tours

Pense à
boire

