

Programme d'entraînement

Numéro de téléphone

1

25 sauts
de grenouille

2

100 sauts
avec écart

3

30 secondes de
planche latérale de
chaque côté

4

50 exercices
de nage

5

20
accroupissements

6

100 cercles avec les
bras en avant et en
arrière

7

45 exercices du
grimpeur

8

100 coups
de poings croisés

9

Une minute
de planche

Vous cherchez à
améliorer votre
entraînement ?

0

30
demi-redressement
assis

Composez le
premier numéro qui
vous vient à l'esprit
pour essayer cet
entraînement!