

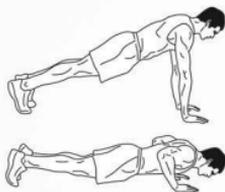
24

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE
© **darebee.fr**

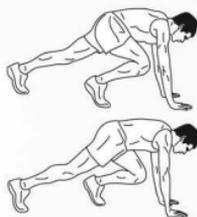
VOUS AVEZ **24 HEURES** POUR
ACCOMPLIR VOTRE MISSION



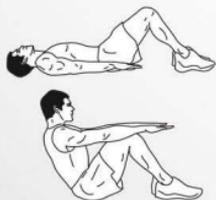
LEVÉES DE GENOUX
1 20



POMPES
60



GRIMPEURS
1 20



LEVÉES DU BUSTE
60



ROTATIONS RUSSES
1 20



SQUATS
1 20