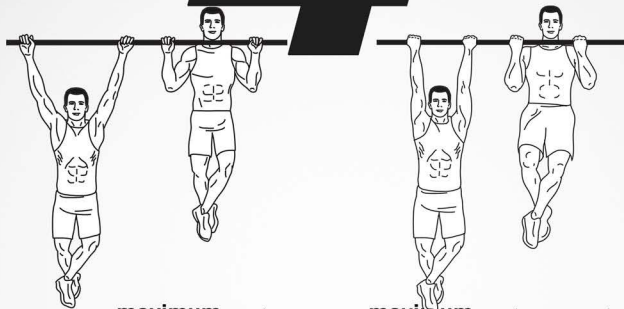


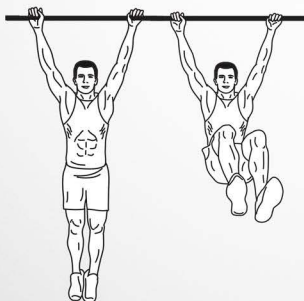
4x4

PAR DAREBEE
ENTRAÎNEMENT
© darebee.fr

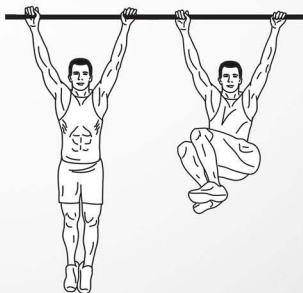


maximum tractions
4 séries | 2 min repos entre les séries

maximum tractions en supination
4 séries | 2 min repos entre les séries



maximum levées de genoux
4 séries | 2 min repos entre les séries



maximum torsions jambes pliées
4 séries | 2 min repos entre les séries