

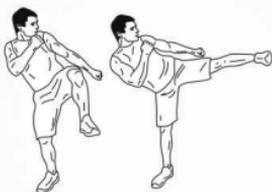
AGRO

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

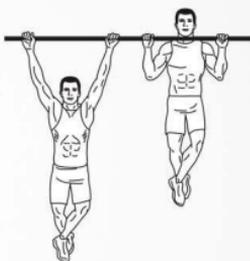
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



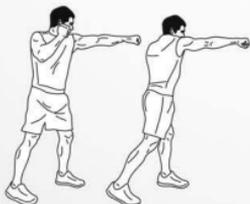
20 coups de genou



20 coups de pied de côté



maximum tractions



20 coups de poing



20 coups de poing en squat