

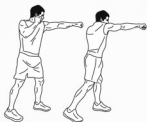
# JE REFUSE D'OBEÏR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



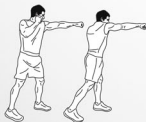
2 pompes



20 coups de poing



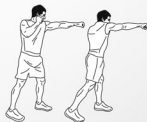
2 pompes prise large



20 coups de poing



2 pompes prise étroite



20 coups de poing