

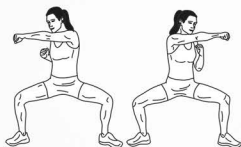
ANTHEM

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



4 squats



20 coups de poing en squat



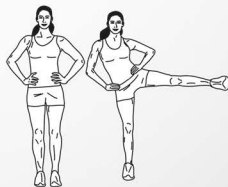
4 squats



4 talons levés



4 squats



20 levées de jambe