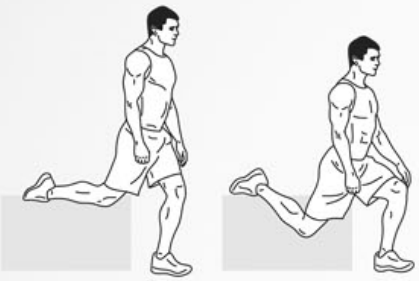
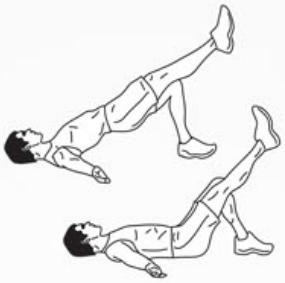
ANTIHÉROS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 squats pied surélevé

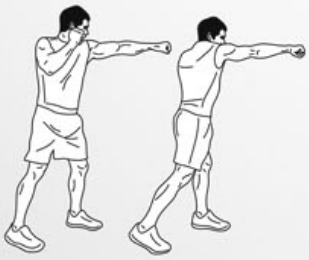


20 ponts sur une jambe

20 crunchs portefeuille

10 pompes en rotations

10 extensions de triceps



40 coups de poing

40sec planche

40sec planche latérale