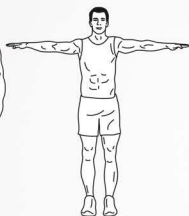


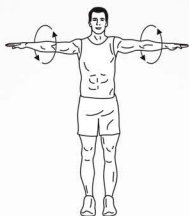
ARMAGEDDON

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



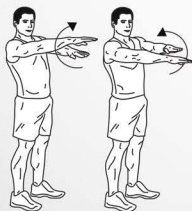
20 levées de bras



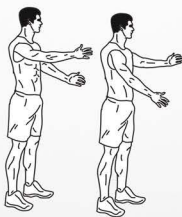
20 cercles bras tendus



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



20 ciseaux rapides



20 ciseaux



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)