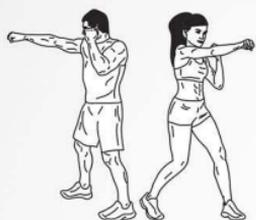


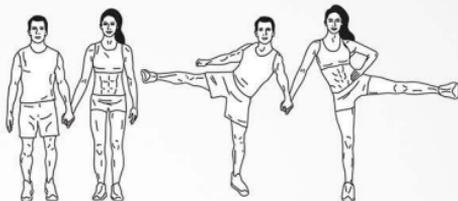
ARMÉE DE DEUX

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

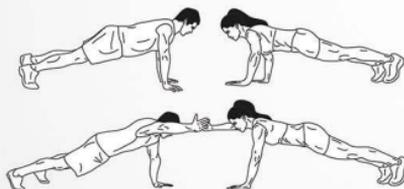
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



40 coups de poing dos-à-dos



40 levées de jambe main-dans-la-main



10 tape-m'en-cinq en planche



10 tape-m'en-cinq en planche sur les avant-bras



10 levées du buste



10 rotations russes dos-à-dos