

ATLAS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

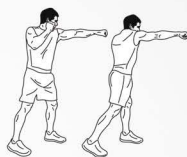
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



6 squats cosaque



6 talons levés



20 coups de poing



6 squats cosaque



6 talons levés



20 coups de poing



6 squats cosaque



6 talons levés



20 coups de poing