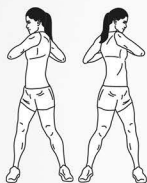


LE, GRAND MÉCHANT LOUP

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



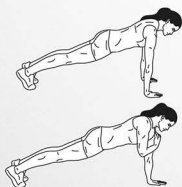
10 torsions du buste



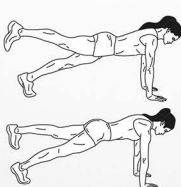
10 flexions avec torsion du buste



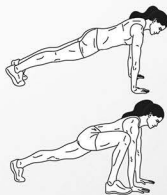
10 fentes avec levée de genou



10 toucher-épaules



10 levées de jambe



10 flexions de jambe