

GARDE DU CORPS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

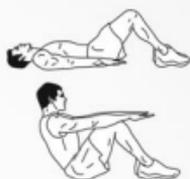
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



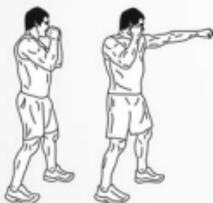
10 pompes



10 squats



10 levées du buste



20 coups de poing



10 fentes



20 battements de jambes



10 pompes



20 coups de pied de face



10 ciseaux