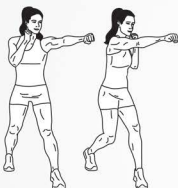


BRAVE

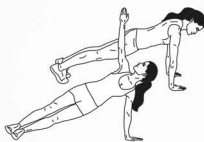
la nouvelle moi

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

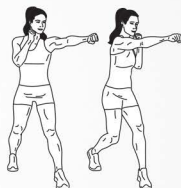
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



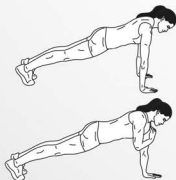
20 coups de poing



10 rotations en planche



20 coups de poing



20 toucher-épaules



10 levées de jambe



20 toucher-épaules