

JE VAIS ÊTRE **BRAVE** AUJOURD'HUI

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

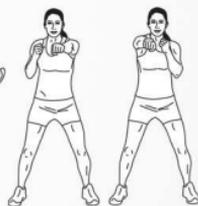
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 coups de poing



10 coups de pied de face



20 coups de poing



5 squats



20 coups de poing



5 squats