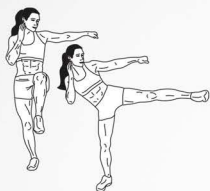


LA FIANCÉE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



30 coups de pied



10 squats



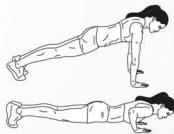
30 coups de pied



10 pompes



30 coups de poing



10 pompes



10 crunchs rameur



10 levées du buste
avec coup de poing



10 coups de poing