

CASANOVA

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



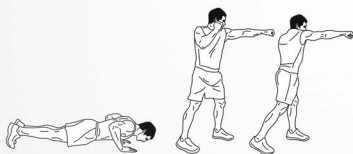
20 fentes avant



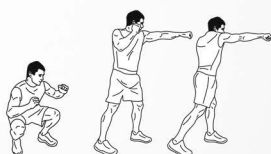
20 fentes inversées



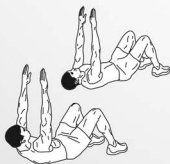
20 talons levés



20combos pompe + jab + cross



20combos squat + jab + cross



20 crunchs bras tendus



20 rotations russes



20 crunchs inversés