

CENTURION

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

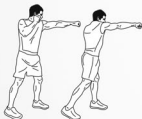
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 combo squat + talons levés



10 fentes latérales



10 combo jab + cross + pompe



10 coups de poing sur les côtés



10 crunchs bras tendus



10 genou-au-coude crunchs



10 torsions de côté