

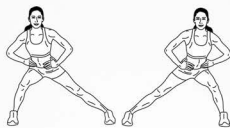
J'AI ÉTÉ CHOISIE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



8 fentes inversées



4 fentes latérales



20 levées de jambe



8 fentes inversées



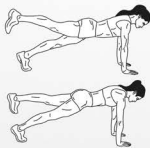
4 talons levés



20 coups de poing



8 fentes inversées



4 levées de jambe alternées



8 rotations en planche