

CODE ZÉRO

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



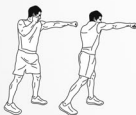
20 coups de pied de côté



5 pompes



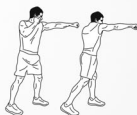
20 coups de pied de côté



20 coups de poing



5 pompes



20 coups de poing



20-count planche



5 pompes



20-count planche

20-count = "en comptant jusqu'à 20"