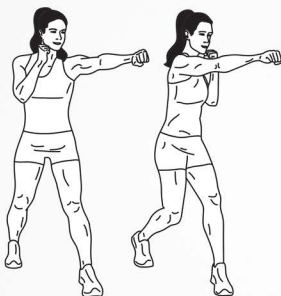


COMPTEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



20 coups de poing

2 squats

20 coups de poing

2 squats

20 coups de poing

2 squats



20 coups de poing

2 squats

20 coups de poing

2 squats