

DOSE

FIXE

ENTRAÎNEMENT

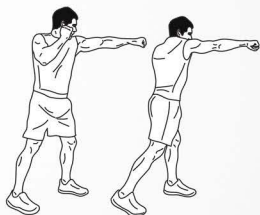
© darebee.fr

3 séries

2 minutes de repos



20 fentes



20 coups de poing



20sec planche



20sec planche latérale