

ELEE NOIR

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.fr

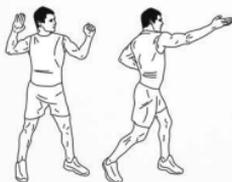
NIVEAU I 3 séries
NIVEAU II 5 séries
NOUVEAU III 7 séries
REPOS jusqu'à 2 min



20 coups de pieds



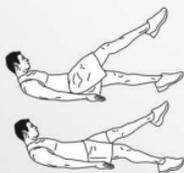
10 cercles infini



20 coups de couteau



10 cercles infini



20 battements de jambes



10 cercles infini



20 battements de jambes