

ESCADRON DE LA MORT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



15 squats



5 pompes



15 squats



5 pompes



30 toucher-épaules



5 pompes



15 squats



5 pompes



15 squats