

PROTECTEUR

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 coups de poing



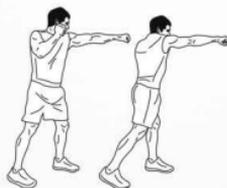
10 talons levés



20 coups de poing



5 pompes



20 coups de poing



5 pompes



10 squats