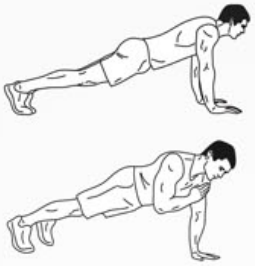
PROVOCANT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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

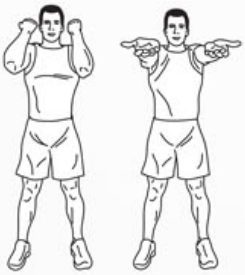
10 fentes



10 toucher-épaules

10 rotations en planche

10 fentes



30 extensions de biceps

10 levées de talons

10 fentes

10 crunchs bras tendus

10 genou-au-coudes