

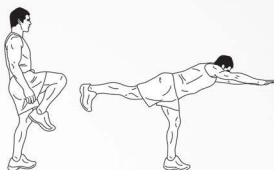
DRAGON LORD

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 fentes



10 positions en équilibre



8 talons levés



8 pompes dragon



20 toucher-épaules



10 rotations en planche