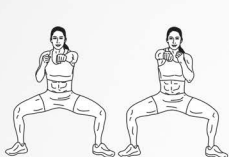


DRYADE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



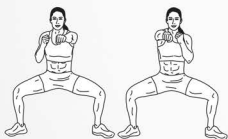
20 coups de poing en squat



10 squats



20 coups de poing



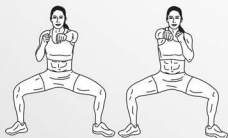
20 coups de poing en squat



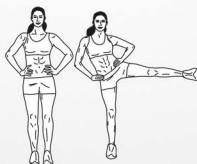
10 flexions latérales



20 levées de talon alternés



20 coups de poing en squat



10 levées de jambe



20 coups de poing