

ÉPIQUE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



5 squats
5 levées du buste



5 squats
5 levées du buste

5 pompes
5 levées du buste



5 squats
5 levées du buste



5 pompes
5 levées du buste