

FEMME FATALE

ENTRAÎNEMENT

par DAREBEE

© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

2 minutes de repos



10 squats



20 coups de poing



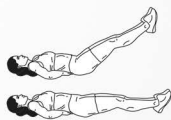
10 fentes



10 rotations du bassin



10 ponts



10 levées jambes tendues



20 levées latérales
de jambes



20 crunchs



20 rotations russes