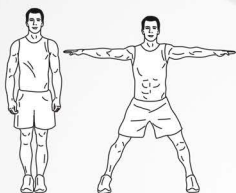


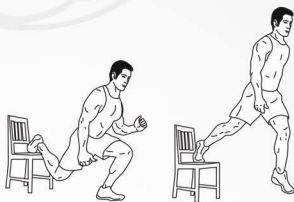
FOOTBALLEUR

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 sauts en Ts



10 squats bulgares sautés



10 planche scie



20 ponts sur le côté



10 supermen



10sec planche étoile



20sec planche sur les coudes



10 pompes