

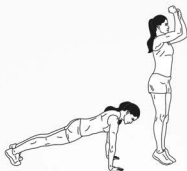
ÉRINYES

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



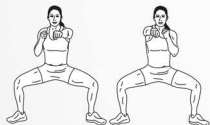
20 coups de poing



5 burpees basiques



20 coups de poing



20 coups de poing en squat



20 coups de poing



20 coups de poing en squat



20 coups de poing



5 burpees basiques



20 coups de poing