

La FILLE qui DÉFIE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

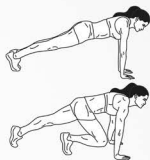
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 fentes



4 rotations en planche



10 grimpeurs lents



10 ponts JJB



4 levées du bassin "papillon"



10 coups de pied de face



10 coups de pieds



4 levées du buste



10 battements jambes tendues

