

Griffin

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE

© darebee.fr

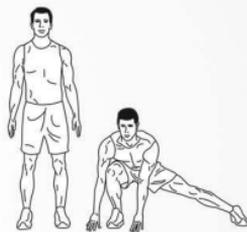
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



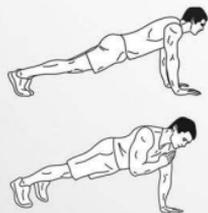
14 fentes



14 talons levés



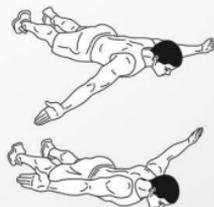
14 fentes latérales



14 toucher-épaules



14 rotations en planche



14 prone reverse flies