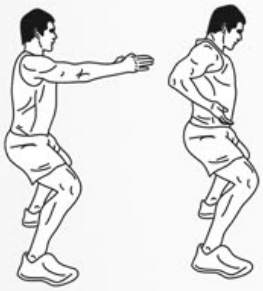
DOS
fait maison

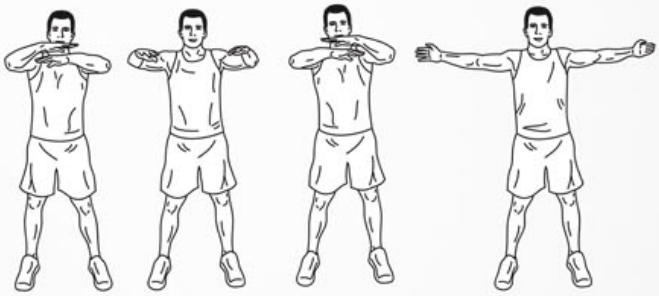
DAREBEE ENTRAÎNEMENT
© darebee.com

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

5 pompes "diver"

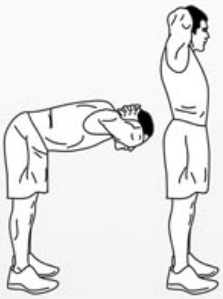


10 pas chassés en mi-squat



10 mouvements "bras écartés"

10 mouvements "la tondeuse"



10 flexions du buste en avant

10 glissements contre un mur