

HYPÉRION

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



10 fentes



4 fentes sur les côtés



10 fentes



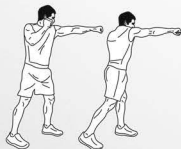
10 toucher-épaules



4 pompes toucher-épaules



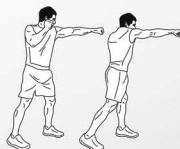
10 toucher-épaules



10 coups de poing



10 coups de poing



10 coups de poing