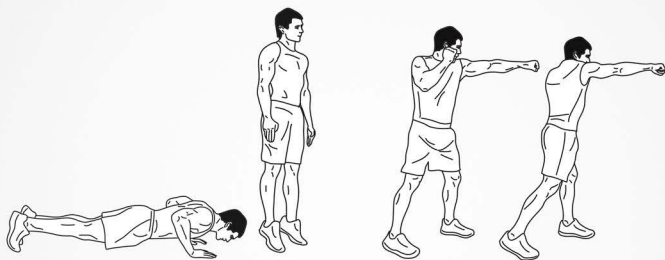


MADMAN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr
3 séries | 2 minutes de repos entre les séries



10 burpees

20 coups de poing (jab + cross)

10 burpees

20 coups de poing (jab + cross)

10 burpees

20 coups de poing (jab + cross)

10 burpees

20 coups de poing (jab + cross)

finish