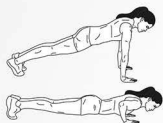


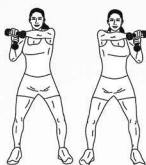
# MAVE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



4 pompes



20 coups de poing



4 pompes



20 bicep curls alternés



4 pompes



20 bicep curls alternés



4 pompes