

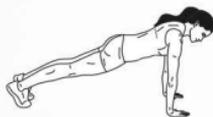
GRABUGE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



20 coups de poing



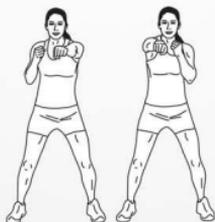
20-count planche



20 coups de poing



20-count planche latérale
côté gauche



20 coups de poing



20-count planche latérale
côté droit

Notice : **20-count** = "maintien en comptant jusqu'à 20"