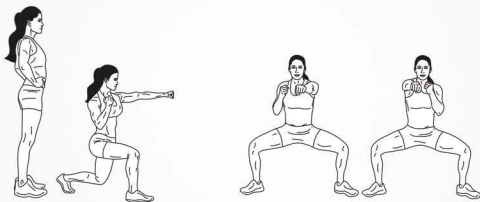


Mère des Dragons

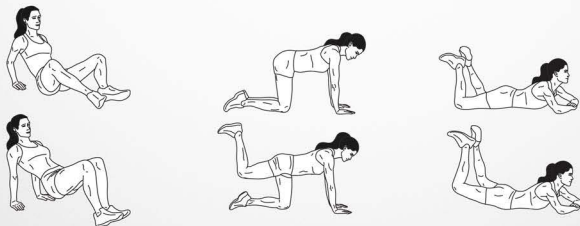
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



10 fentes avec coup de poing

40 coups de poing en squat



10 triceps dips

40 coups de pied d'âne

10 levées du bassin