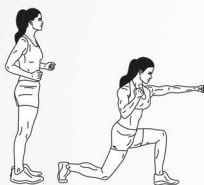


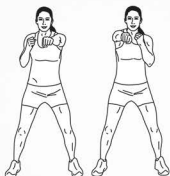
Audace

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



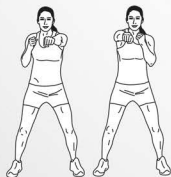
10 fentes avec coup de poing



10 coups de poing



10 coude-genou croisés



10 coups de poing



10 flexions de côté en squat



10 coups de poing