

M. Grognon

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 pas de marche



20 bras écartés



20 pas de marche



20 extensions de biceps



20 pas de marche



20 toucher-épaules