

C'EST MON HEURE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



20 coups de poing



6 squats



20 coups de poing



6 fentes



20 coups de poing



6 fentes inversées