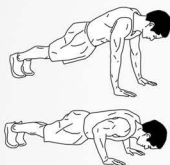


PALADIN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Répétitions pour chaque exercice : NIVEAU I 2 NIVEAU II 4 NIVEAU III 6

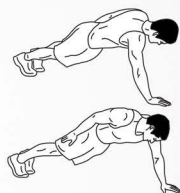
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



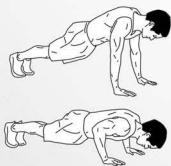
pompes



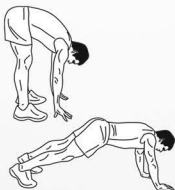
sorties en planche



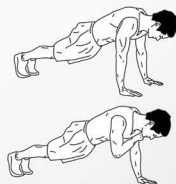
toucher-hanches



pompes



sorties en planche



toucher-épaules