

PERSÉPHONE

HIT ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 minutes repos



30sec levées de genoux

30sec planche sur les avant-bras

30sec levées de genoux

30sec planche sur les avant-bras

30sec levées de genoux

30sec planche sur les avant-bras

30sec levées de genoux

30sec planche sur les avant-bras