

FANTÔME

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



20 talons fesses



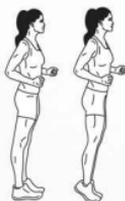
5 talons levés



20 coups de poing



20 talons fesses



5 talons levés



10 fentes avec coup de poing



20 talons fesses



5 talons levés



20 marche & hooks