

pixie

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



10 coude-genou
(de même côté)



10 coups de poing



10 levées de bras



10 biceps curls alternés



10 tirages menton