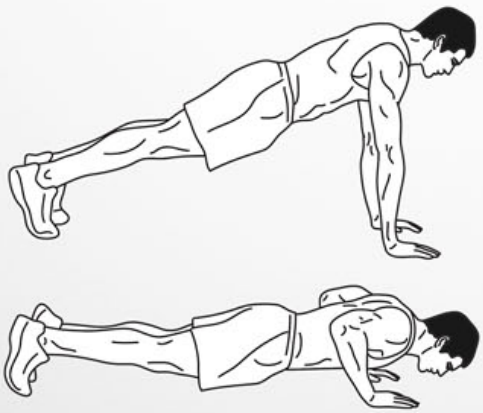
COUP d'ÉNERGIE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT
© darebee.com

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



20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 pompes

20 levées de genoux

2 pompes

finish