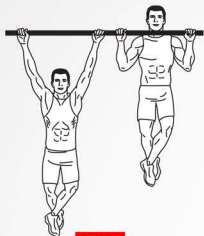


L'APPRÊT

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



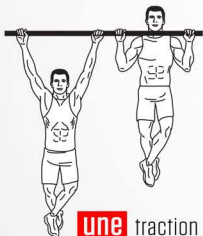
une traction



10 squats



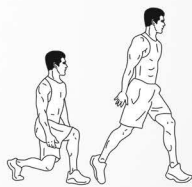
10 squats sautés



une traction



10 fentes



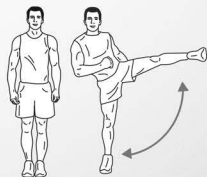
10 fentes sautées



une traction



10 élévations latérales



10 élévations latérales