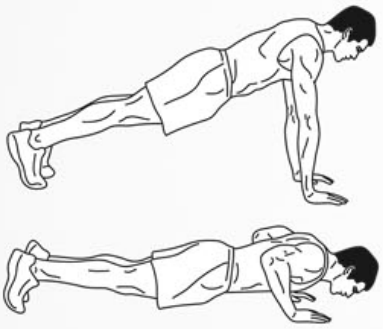
ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.com
NIVEAU I 3 séries
NIVEAU II 5 séries
NIVEAU III 7 séries
REPOS jusqu'à 2 min

POMPE & SQUAT EN DUO



4 pompes
4 squats
10 pompes
10 squats
4 pompes
4 squats
10 pompes
10 squats