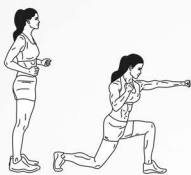


RAGE

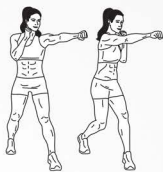
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE

@ darebee.fr

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



10 fentes avec coups de poing



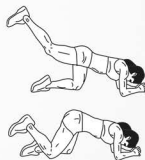
20 coups de poing



10 grimpeurs



2 pompes sur les genoux



10 coups de pied d'âne



2 levées du buste
avec coups de poing



10 coups de poing



10 crunchs rameur