

VOLONTÉ DE FER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 squats



20 pompes



20 squats



20 talons levés



20 fentes



20 talons levés



20 toucher-talons



20 crunchs



20 toucher-talons

