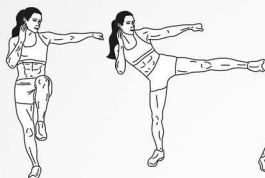


VENGEANCE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

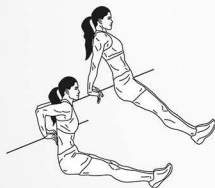
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



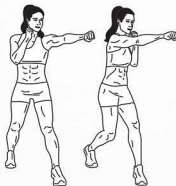
40 coups de pied de côté



40 combos coup de genou + coup de coude



20 dips triceps



40 jab + cross



20 squats



20 levées du buste
avec coup de poing



20 coups de poing assis



20 crunchs rameur

