

CRÉATION DE REBELLE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



20 coups de pied de côté



10 pompes toucher-épaules



20 coups de pied de côté



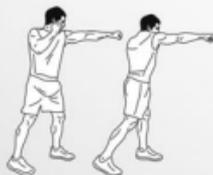
10 toucher-épaules



10-count planche



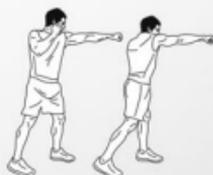
10 toucher-épaules



20 coups de poing



10 pompes toucher-épaules



20 coups de poing

10-count = "en comptant jusqu'à 10"