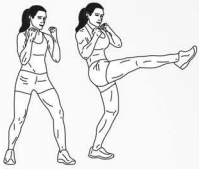
Reine Rebelle

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

10 coups de genou

20 coups de coude



10 coups de pied

10 coups de coude

10 crunchs inversés

10 tricep dips

10 crunchs rameur