

AGENT SECRET

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



10 fentes inversées



2 fentes sur les côtés



10 fentes inversées



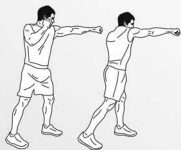
10 toucher-épaules



2 pompes



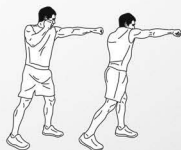
10 toucher-épaules



10 coups de poing



2 coups de poing



10 coups de poing