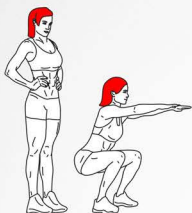


SHEPARD

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



40 squats



40 coups de poing



4 squats sautées



14 pompes



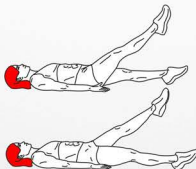
14 toucher-épaules



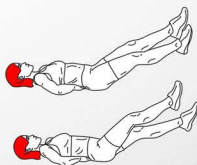
14 grimpeurs lents



14 coups de coude



14 battements



14 ciseaux