

COWBOY DE L'ESPACE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

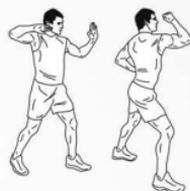
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 triceps dips



20 coups de coude



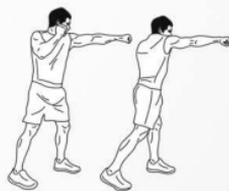
20 coups de coude remontants



10 triceps dips



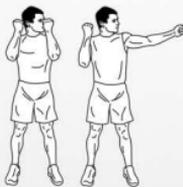
20 coups de poing



20 coups de poing



10 triceps dips



20 backfists



20 biceps extensions