

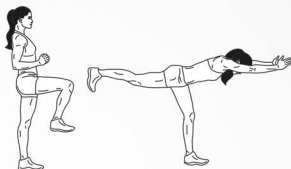
Spectaculaire

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

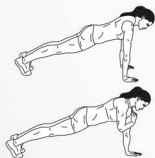
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



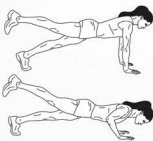
4 squats sur une jambe



4 deadlifts sur une jambe



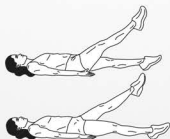
10 toucher-épaules



4 pompes jambe levée



10 rotations en planche



10 battements jambes tendues