

C'EST UNE HISTOIRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries Repos 2 minutes



6 fentes



20 toucher-épaules



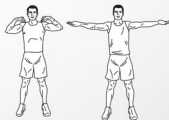
6 fentes



20 extensions de biceps



6 fentes



20 toucher-épaules