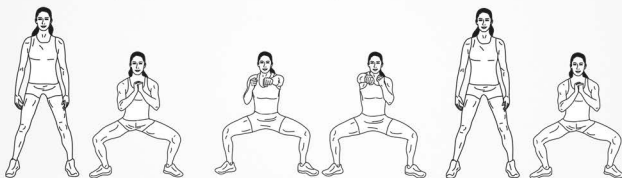


Plus forte aujourd'hui

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **LEVEL III** 7 séries

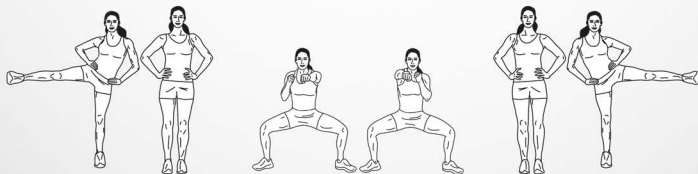
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



5 squats

20 coups de poing

5 squats



10 levées de jambe
(droite)

20 coups de poing

10 levées de jambe
(gauche)