

SUPER-HÉROS EN FORMATION

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



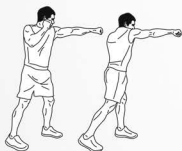
10 fentes



10 talons levés



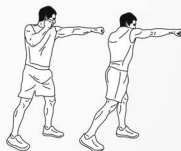
10 fentes



20 coups de poing



10 squats



20 coups de poing



jusqu'à épuisement pompes