

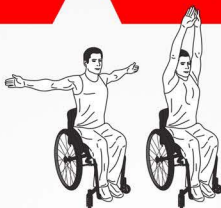
ENTRAÎNEMENT
par DAREBEE
© darebee.fr

SUPER

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



20 écartés



20 levées des bras



10 pressions



20 étirements vers l'avant



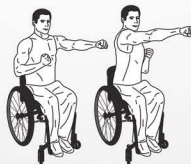
20 torsions



10 cercles bras tendus



20 coups de poing



20 coups de poing



10 cercles rapides