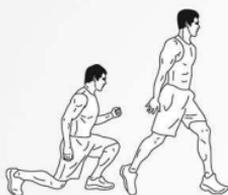


LA ROUTE VERS VALHALLA

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

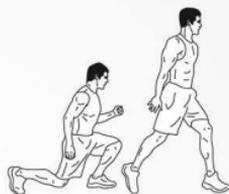
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 fentes sautées



10 talons levés



10 fentes sautées



10 talons levés



10 squats sautés



10 talons levés



to fatigue pompes
(jusqu'à l'épuisement)