

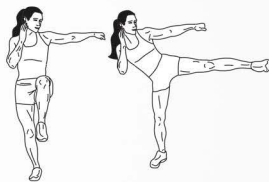
CHASSEUR DE VAMPIRES

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



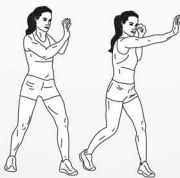
20 levées de genou



20 coups de pied de côté



10 fentes sautées



20 coups de paume



10 squat + coup de paume