

VÉNUS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



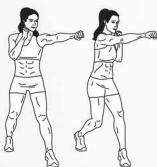
5 squats sautés



20 pompes



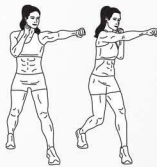
5 squats sautés



20 coups de poing



5 squats sautés



20 coups de poing



5 squats sautés



20 pompes



5 squats sautés