

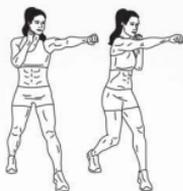
REINE GUERRIÈRE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



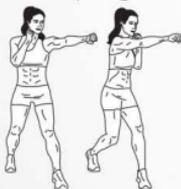
10 fentes avec coups de poing



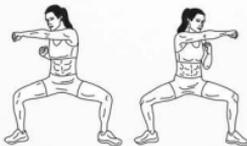
20 coups de poing



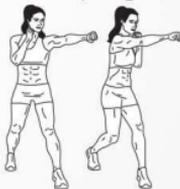
10 fentes avec coups de poing



20 coups de poing



20 coups de poing en squat



20 coups de poing



10 levées du buste avec coups de poing



20 coups de poing



10 levées du buste avec coups de poing

