

WITCHER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

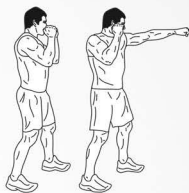
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



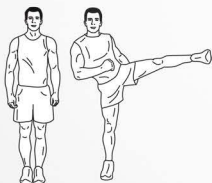
40 bûcherons



10 squats



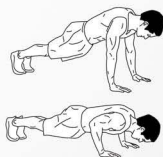
40 coups de poing



40 levées de jambe



10 fentes



10 pompes



10 planches dynamiques