

Planche



boks

Course



boks

Tractions



boks

Redressements

assis



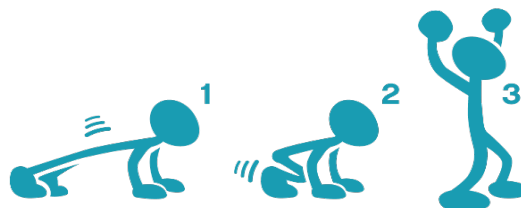
boks

Flexion
des jambes



boiks

Burpees



boiks

Saut en
longueur



boiks

Sauts fléchis



boiks

Superman



boks

Fentes
marchées



boks

Coups de
pied l'ane



boks

Ascension de la
montagne



boks

Patinage de
vitesse



boks

Spiderman



boks

boks

boks