

ALPHA

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



8 fentes sautées



8 fentes sautées



20 grimpeurs



20 grimpeurs



10-count planche / jambe gauche
(en comptant jusqu'à 10)



10-count planche / jambe droite
(en comptant jusqu'à 10)



maximum pompes