

AMAZONE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



2 squats sautés



10 fentes sautées



2 sauts en frappant les talons



10 pompes



2 pompes prise étroite



20 coups de poing



10-count planche sur les avant-bras



20-count planche jambe levée



20-count planche latérale

Notice : **10-count** = "maintien en comptant jusqu'à 10"