

APEX PREDATEUR

ENTRAÎNEMENT
@ darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

Repos jusqu'à 2 min



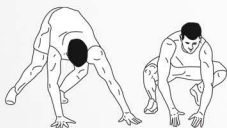
10 pompes prise large



10 grimpeurs lents



20sec planche inégale



10 sauts de singe



10 planche vers fente



10 fentes sur les côtés



10 rotations en planche



10 levées du buste
avec coups de poing



10 rotations russes