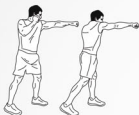


ARSENAL

ENTRAÎNEMENT DAREBEE © darebee.com

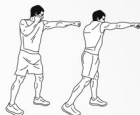
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



30 coups de poing



10 squats



30 coups de poing



10 squats



30 coups de poing
de côté



10 squats



10 pompes



30-count planche
sur les coudes



30-count planche latérale

30-count = "en comptant jusqu'à 30"