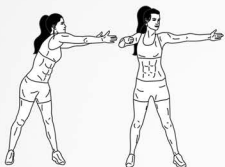


ARTÉMIS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



20 archers



2 squats



20 grimpeurs



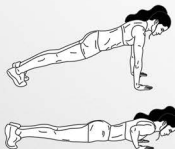
2 rotations en
planche



10-count planche sur les
avant-bras



10 fentes profondes



2 pompes



10 levées du buste
avec coups de poing



10 coups de poing

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