

ATOM

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



20 squats



20 fentes



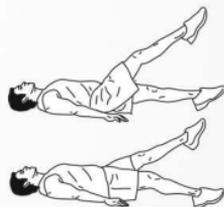
to failure tractions
(jusqu'à épuisement)



20 levées du buste



20 coups de poing



20 battements de jambes



2 pompes prise large



2 pompes prise serrée



to failure pompes
(jusqu'à épuisement)

