

# ATTAQUE DES TITANS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

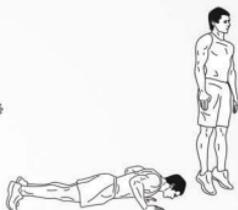
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 burpees



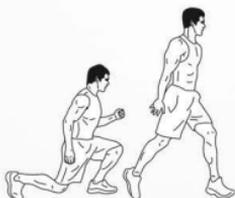
4 sauts sur les côtés



10 burpees



4 sauts sur les côtés



10 fentes sautées



4 sauts sur les côtés



10 fentes profondes sur les côtés