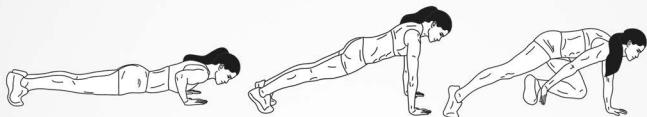


# BANSHEE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

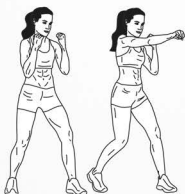
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



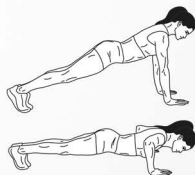
**10combos** pompe + grimpeur toucher-pied (chaque pied)



**4** planches vers fentes



**20** coups de poing



**4** pompes prise large



**4** planches dynamiques