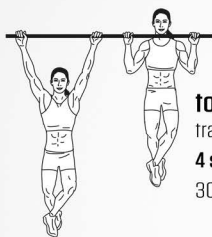


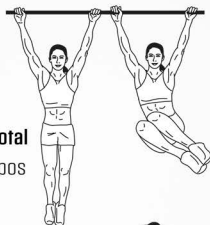
# SAUVAGE

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

jusqu'à 2 minutes de repos entre les exercices



**to failure**  
tractions  
**4 séries au total**  
30 sec de repos



**to failure**  
torsions  
**4 séries au total**  
30 sec de repos



**to failure**  
pompes  
**4 séries au total**  
30 sec de repos



**to failure**  
squats sautés  
**4 séries au total**  
30 sec de repos

**to failure** planche  
sans arrêt



**to failure**  
fentes sautées  
**4 séries au total**  
30 sec de repos

Notice : **to failure** = "jusqu'à épuisement"