

La Bête

ENTRAÎNEMENT DAREBEE

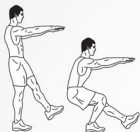
© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



10 pistol squats



10 levées du buste



10 crunchs inversés



5 pompes



10 toucher-cuisse
en planche



5 pompes



10 sauts "grenouille"



5 ruades



60sec planche
sur les avant-bras