

TIENS MA BIÈRE

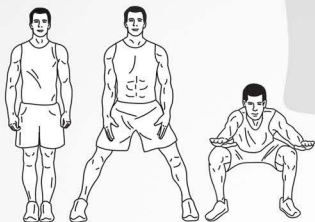
ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



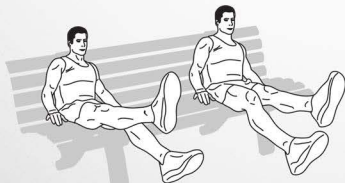
10 saut écarté-serré + squat

10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)

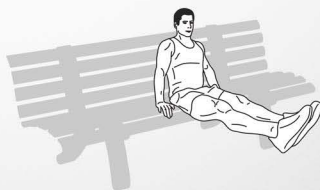


10 burpees basiques

10-count planche
(en comptant jusqu'à 10)



10 battements



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)