

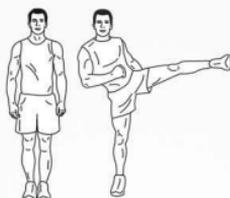
# BEOWULF

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

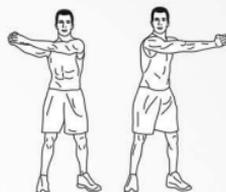
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



10 fentes



20 levées de jambe



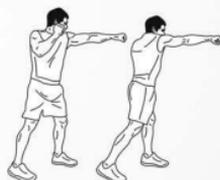
20 coups de côté



4 pompes



4 planche vers fente



20 coups de poing



4 abdos butt-ups



10 levées du buste bras tendu



10 rotations russes