

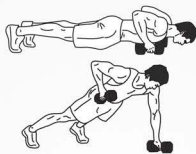
BERSERKER+

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



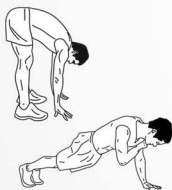
20 squats



10 rangées renégat



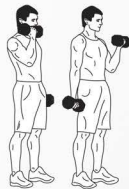
20 squats



10 sorties en planche
+ toucher-épaule



20 squats



10 biceps curls
alternés



20sec planche



20sec planche à un bras



20sec planche