

# BERSERKER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



10 squats



4 pompe + toucher-épaule



10 squats



4 sortie en planche  
+ toucher-épaule



10 squats



20 coups de poing  
de côté



20sec planche



20sec planche  
sur un bras



20sec planche latérale