

BLACK OPS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 minutes

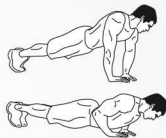
PARTIE I



20 squats sautés



20 pompe + jab + cross



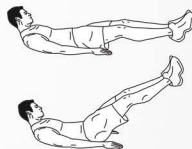
20 pompes mains rapprochées



20 levées du buste

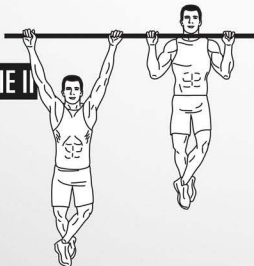


20 demi-cercles



20 levées des jambes

PARTIE II



maximum tractions

maximum tractions

maximum tractions

1 minute repos

1 minute repos

finish