

# NOIRE PANTHÈRE

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

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



10 pompes



20 grimpeurs lents



10 rotations



10 levées du buste



10 coude-genou croisés



10 levées bras / jambe



10 planche scie



10 rotations en planche



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