

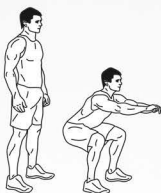
FORGERON

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



20 squats



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



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



10 pompes



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



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



10 crunchs portefeuille



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