

# SOUS CONTRÔLE

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

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



10 squats rapides



10-count planche



10 squats lents



5 pompes rapides



10-count planche



5 pompes lentes



10 fentes latérales rapides



10-count planche



10 fentes profondes lentes

10-count = "en comptant jusqu'à 10"