

# CHOIX HARDI

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

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



2 pompes



10 squats



2 pompes



10 coups de poing



2 pompes



10 coups de poing



2 pompes



10 squats



2 pompes