

BOOTCAMP

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 squats



10 squat + hook



10-count squat maintenu



10 pompes



10 planche + coups de poing



10-count planche



10 levées du buste



10 coups de poing



10-count levée du buste
maintenue

"10-count" signifie - en comptant jusqu'à 10