

# ROC

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

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**4** pompes



**10-count** planche



**4** pompes



**4** planches dynamiques



**4** pompes jambe levée



**10** toucher-épaules  
en planche



**10** toucher-cuisse  
en planche

**10-count** = "en comptant jusqu'à 10"