

# REINE DES BURPEES

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

Remarque: si vous ne pouvez pas faire des pompes, faites des burpees basiques.



**10** burpees

**20-count** repos

**8** burpees

**20-count** repos

**6** burpees

**20-count** repos

**4** burpees

**20-count** repos

**2** burpees

finish

**20-count** = "en comptant jusqu'à 20"