

CRO-MAGNON

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

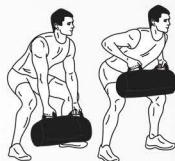
2 minutes de repos entre les exercices



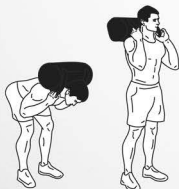
12 squats
x 3 séries au total
20 secondes repos



12 pompes
x 3 séries au total
20 secondes repos



8 tirages
x 3 séries au total
20 secondes repos



8 deadlifts
x 3 séries au total
20 secondes repos



12 rotations de jambes
x 3 séries au total
20 secondes repos



2 minutes
planche sur les avant-bras
une seule fois