

# CIRI

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

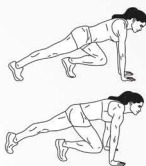
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**10 grimpeurs**



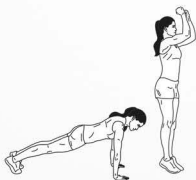
**2 fentes sautées**



**10 grimpeurs**



**2 pompes**



**10 burpees basiques**



**2 pompes**



**en comptant jusqu'à 10 planche**