

CODE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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

Laissez vos mains toujours sur le sol



10 levées de jambe
en planche



4 pompes



10-count planche



10 grimpeurs



4 écarté-serré en planche



4 sauts en planche

10-count = "en comptant jusqu'à 10"