

COLOSSUS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



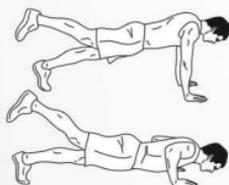
10 squats sautés



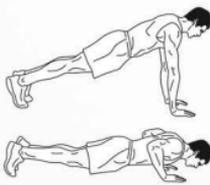
10 squats



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)



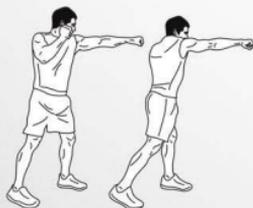
10 pompes jambe levée



10 pompes



10-count planche basse
(en comptant jusqu'à 10)



40 coups de poing



10 levées du buste + coups de poing



10 coups de poing