

COMMANDO

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



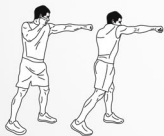
to failure pompes
(jusqu'à épuisement)



10 toucher-épaules



4 pompes mains décalées



40 coups de poing



40 cercles de poing



4 pompes jambe levée



10 planches dynamiques