

CRONOS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



10 squats



2 sorties en planche



10 toucher-épaules



10 squats



2 sorties en planche



10 rotations en planche



10 squats



2 sorties en planche



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