

# CRUCIBLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

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



**5 squats**



**5 levées du buste**



**5 squats**



**5 fentes**



**5 levées du buste**



**5 fentes**



**5 pompes**



**5 levées du buste**



**5 pompes**