

# CONCASSEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



5 squats sautés



10 fentes



une extension des triceps



5 squats sautés



10 levées de talons



une extension des triceps



5 squats sautés



10-count planche



une extension des triceps

10-count = "en comptant jusqu'à 10"