

Noeud Gordien

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



5 pompes



10-count planche basse



5 pompes



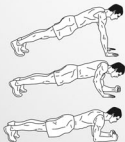
20 squats



20-count squat maintenu



20 squats



5 planches dynamiques



10-count planche



5 planches dynamiques

10-count = "en comptant jusqu'à 10"