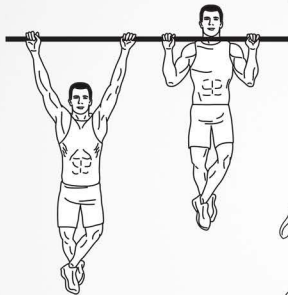


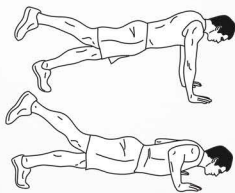
# LE DEMI-DIEU

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

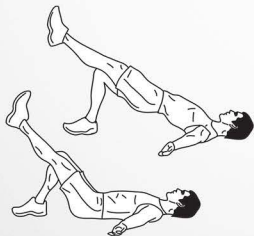
2 minutes de repos entre les exercices



**maximum** tractions **x 4 séries** au total  
30 secondes de repos entre les séries



**maximum**  
pompes jambe levée  
**x 4 séries** au total  
30 secondes de repos  
entre les séries



**20** ponts sur une jambe **x 4 séries** au total  
30 secondes de repos entre les séries

**3 minutes** planche avec une jambe levée  
90 sec chaque côté / changez de jambe à la volée

