

# DÉMOLITION

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

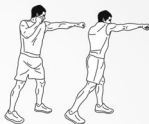
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



5 pompes classiques



5 pompes prise large



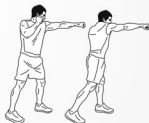
40 coups de poing



5 pompes classiques



5 pompes prise serrée



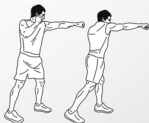
40 coups de poing



5 pompes classiques



5 pompes sautées



40 coups de poing