

# DOMINATEUR

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

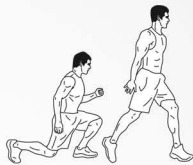
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



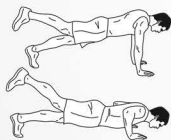
4 fentes sautées



10 fentes latérales



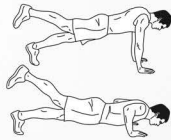
4 fentes sautées



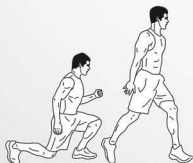
4 pompes jambe levée



10 crunchs planche latérale



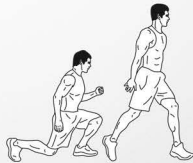
4 pompes jambe levée



4 fentes sautées



10 talons levés



4 fentes sautées