

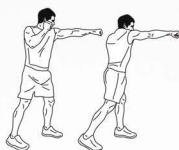
# Dungeon Crawler

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



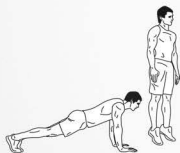
5 squats



20 coups de poing



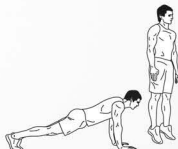
5 squats



5 burpees basiques



20 coups de poing



5 burpees basiques



5 levées du buste



20 coups de poing



5 levées du buste