

# FÉROCE

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



10 fentes avec coups de poing



10 talons levés



10 flexions avec torsion du buste



6 grimpeurs lents



6 postures "chien tête en haut / en bas"



6 pompes sur les genoux



6 levées du buste avec coup de poing



6 rotations russes



6 coups de poing en position assise