

FREMEN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 squats



2 pompes



**10 toucher-épaules
en planche**



10 squats



2 pompes prise étroite



**10 levées de bras
en planche**



10 squats



2 pompes prise large



**10 rotations latérales
en planche**