

# FREMEN

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