

GAMBIT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 squats



4 sorties en planche



10-count planche maintenue



10 squats



4 pompes



10-count planche maintenue



10 squats



4 planches vers fentes



10-count planche maintenue

10-count = "en comptant jusqu'à 10"