

# LE GÉANT

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

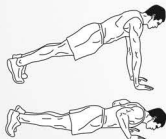
2 minutes de repos entre les exercices



**20** fentes  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** squats  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**maximum** pompes  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**30sec** planche **x 3 séries**  
20 sec de repos entre les séries



**10** anges inversés  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** levées de jambes  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries

