

GLADIATEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.com

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



10 fentes



4 fentes sautées



10 squats



10 toucher-épaules
en planche



10 grimpeurs lentes



4 pompes



4 planches dynamiques