

# GLADIOLUS

## FINAL FANTASY XV ENTRAÎNEMENT

par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)



**20** fentes

**4 séries**

*10 fentes par jambe*

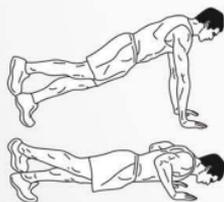
20 secondes repos  
entre les séries



**20** talons levés

**4 séries**

20 secondes repos  
entre les séries

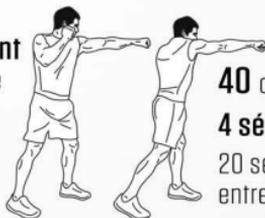


**jusqu'à épuisement**

pompes prise serrée

**4 séries**

20 secondes repos  
entre les séries



**40** coups de poing

**4 séries**

20 secondes repos  
entre les séries



**2 minutes** planche sur les avant-bras



**2 minutes** planche latérale  
*60 secondes sur chaque côté*