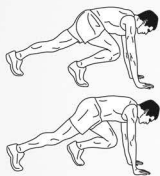


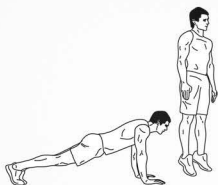
# GOBELIN

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

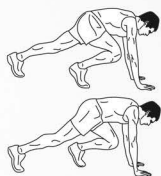
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 grimpeurs



2 burpees basiques avec saut



20 grimpeurs



10 levées du buste



10 rotations des jambes



10 levées du buste