

GOLEM

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



4 fentes latérales



4 pompes



10 toucher-cuisse
en planche



10-count planche



10 squats



10-count squat maintenu



4 squats sautées

10-count = "en comptant jusqu'à 10"