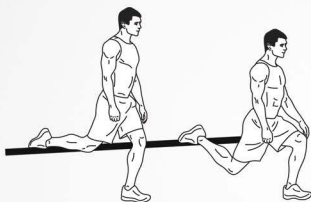
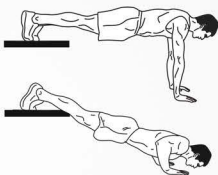


# GOON

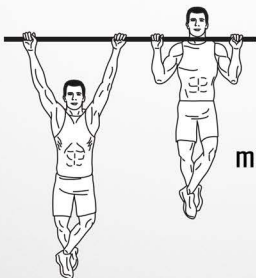
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)



**20** squats bulgares  
**3 séries au total**  
30 sec repos entre les séries



**maximum** pompes inclinées  
**3 séries au total**  
30 sec repos entre les séries



**maximum** tractions en pronation  
**3 séries au total**  
30 sec repos entre les séries