

# -LA- GRANDE CHASSE

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

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



10 squats sautés



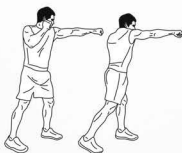
5-count maintien



10 squats sautés



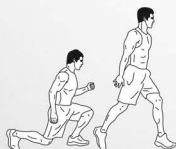
5-count planche basse



20 coups de poing



5-count planche basse



10 fentes sautées



20 toucher-épaules



10 fentes sautées

"5-count" - en comptant jusqu'à 5