

# LE NATIF

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

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**2** pompes



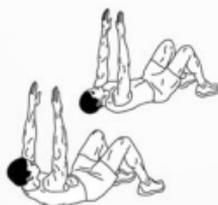
**10** grimpeurs lents



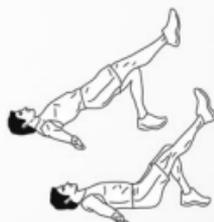
**2** sorties en planche



**10** levées du buste



**10** crunchs bras tendus



**10** ponts sur une jambe



**10** levées du buste  
avec coup de poing



**10** coups de poing



**10** crunchs rameur