

GUTS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

100 répétitions de chaque exercice | diviser en ensembles gérables

Niveau I pendant la journée **Niveau II** faire en 1 fois

Niveau III 2 fois pendant la journée



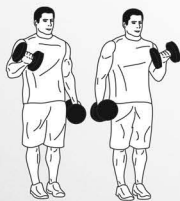
pompes



toucher-épaules



levées du buste



biceps curls alternés



squats



fentes