

HERCULE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 fentes latérales profondes



4 talons levés



10-count position en étoile



10 squats



4 pompes



10-count planche



10 levées du buste



4 rotations russes



10-count levée de jambes

10-count = "en comptant jusqu'à 10"