

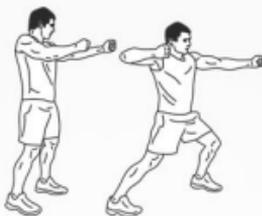
CHASSEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



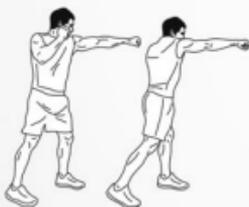
10 fentes



20 fentes archer



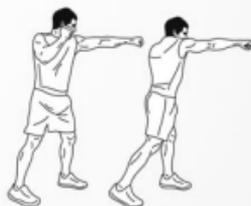
20 squats



40 coups de poing



10 pompes



40 coups de poing



10 grimpeurs



20-count planche



20-count planche

20-count = "en comptant jusqu'à 20"