

# OFFICIER

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

**NIVEAU I** 2 reps **NIVEAU II** 4 reps **NIVEAU III** 6 reps chacun

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



pompes prise serrée



pompes classiques



pompes prise large



pompes jambe levée



pompes mains décalées



pompes pieds croisés