

INITIATION

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



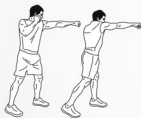
10 squats



2 pompes



10-count planche



10 coups de poing



2 pompes



10-count planche



10 grimpeurs



2 pompes



10-count planche

10-count = "en comptant jusqu'à 10"