

INQUISITEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

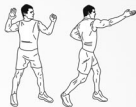
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 burpees



10 pompes



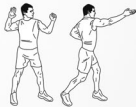
20 «couteaux»



10-count squat



10 squats sautés



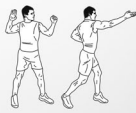
20 «couteaux»



10 levées de genoux



10 coups de genou



20 «couteaux»

10-count = "en comptant jusqu'à 10"