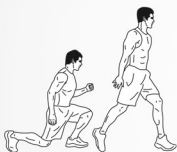


# KARHIKAZE

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

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**30** fentes sautées



**30** burpees



**1min** planche  
sur les coudes



**1min** planche latérale



**1min** chaise