

# ROI

## de la colline

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© [darebee.com](http://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



20 squats



5 sorties en planche



20 fentes avec  
levée de genou



5 pompes



20 levées de talons



5 pompes



20-count planche



20-count planche  
sur un bras



20-count levée de jambes  
maintenue

20-count = "en comptant jusqu'à 20"