

KRAKEN

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 squats



6 pompes Dragon



20 squats avec
levée de genou



20-count planche



20-count planche
sur un bras



6 extensions triceps



20 fentes



6 pompes jambe levée



20 fentes latérales
profondes

20-count = "en comptant jusqu'à 20"