

KRATOS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



4 pompes prise serrée



10 pompes prise large



4 pompes cross body



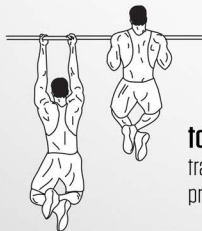
20 coude-genou croisés



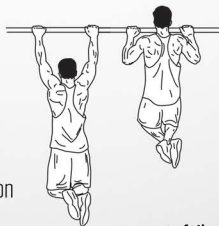
20 battements



10 crunchs inversés



to failure
tractions en
prise supination



to failure
tractions

to failure = votre maximum