

# Dame Chevalier

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

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries Repos 2 min



20 frappes de bûcheron



6 pompes



20 frappes de bûcheron



6 fentes



6 fentes latérales



6 fentes



6 levées du buste  
avec coup de poing



6 crunchs rameur



6 levées du buste  
avec coup de poing