

# GUERRIER SOLITAIRE

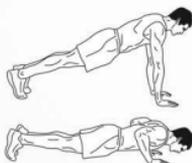
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

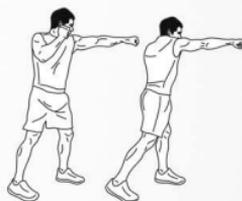
2 minutes de repos entre les séries



**20** squats



**5** pompes



**20** coups de poing



**10** levées du buste



**10** crunchs inversés