

# maman

# OURSE

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

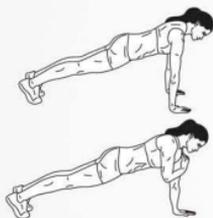
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

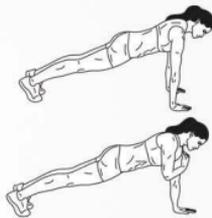
2 minutes repos



20 toucher-épaules



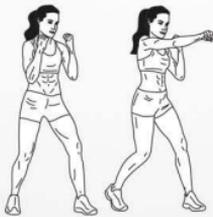
20 grimpeurs



20 toucher-épaules



20 grimpeurs



20 coups de poing



20 grimpeurs