

# MARTIEN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



4 fentes sautées



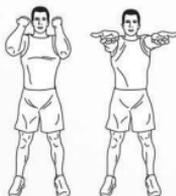
4 rotations en planche



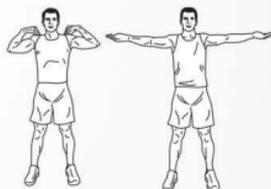
10 pompe + toucher-épaule



4 sorties en planche



10 extensions des biceps



10 toucher-épaules



10-count maintien

10-count = en comptant jusqu'à 10.



4 fentes sur les côtés



10 coude-genou croisés