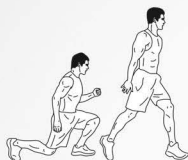


MARTIEN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



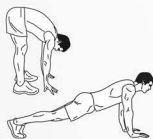
4 fentes sautées



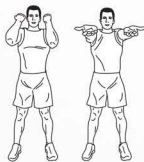
4 rotations en planche



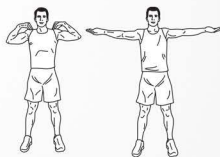
10 pompe + toucher-épaule



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