

MASTER CHIEF

ENTRAÎNEMENT
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes

John-117



20 fentes



20 squats



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



2 x 10-count pompes
(2 fois en comptant jusqu'à 10)

10 planche scie

10 pompes prise large



10 toucher-pieds croisés

10 coups de coude

10 air bike crunchs