

# Maximus

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 squats



5 talons levés



10 squats



5 talons levés



10 fentes



5 talons levés