

# GRABUGÉ

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

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



**20** coups de poing



**20-count** planche



**20** coups de poing



**20-count** planche latérale  
côté gauche



**20** coups de poing



**20-count** planche latérale  
côté droit

**20-count** = "maintien en comptant jusqu'à 20"