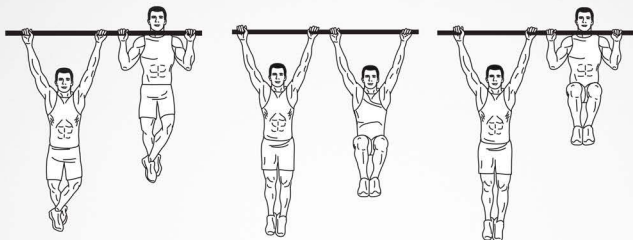


MERC

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



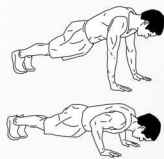
maximum combo traction + levées de genoux + traction jambes pliées



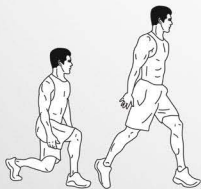
20 squats sautés



10 sorties en planche



maximum pompes



20 fentes sautées



20 levées du buste



maximum maintien