

# MONSTRE EN MOI

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

2 minutes de repos entre les exercices



**20** shrimp squats **x 3 séries** au total  
20 sec de repos entre les séries



**12** pompes prise serrée  
**x 3 séries** au total | 20 sec de repos



**20** genou-au-coude crunchs  
**x 3 séries** au total | 20 sec de repos



**12** V-ups **x 3 séries** au total  
20 sec de repos entre les séries