

# LE MONSTRE, EST DÉCHAÎNÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



10 squats sautés



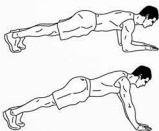
15 pompes



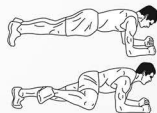
10 rotations en planche



10 squats sautés



5 extensions triceps



10 levées jambe flechie  
en planche



10 squats sautés



15 levées du buste



10-count barque

"10-count" - en comptant jusqu'à 10