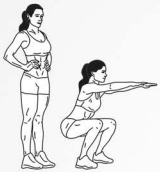
# MORRÍGAN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



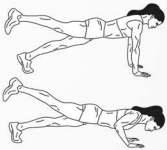
**20** squats

**10** squats sautés

**20** fentes

**2** pompes prise étroite

**2** pompes classiques



**4** pompes jambe levée

**40** coups de poing

**20sec** planche

**40sec** planche latérale