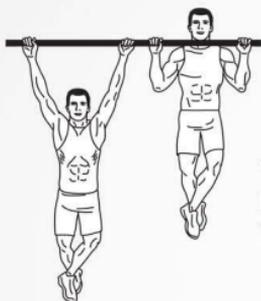


NAVY SEAL



ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

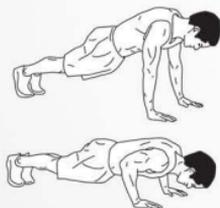
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



vosre
maximum
tractions



40 levées de genoux
course sur place
ou 60 sec de course



vosre
maximum
pompes



40 levées de genoux
course sur place
ou 60 sec de course



vosre
maximum
levées
du buste



40 levées de genoux
course sur place
ou 60 sec de course