

N'ABANDONNE JAMAIS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



10 squats



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)



10 squats



10 toucher-épaules



10-count planche
(en comptant jusqu'à 10)



10 toucher-épaules