

# RÉSISTE!

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT @ [darebee.com](https://darebee.com)

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



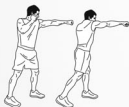
**20sec** grimpeurs



**20sec** levées de genoux



**20sec** grimpeurs



**20sec** coups de poing



**20sec** levées de genoux



**20sec** coups de poing



**20sec** planche dynamique



**20sec** levées de genoux



**20sec** planche dynamique