

COLÈRE D'ODIN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 squats



2 sauts en planche



2 squats sautés



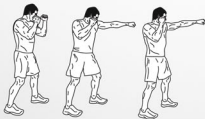
10-count planche



10-count planche
jambe levée



10-count planche
bras levé



20 coups de poing

10-count = "en comptant jusqu'à 10"



10 pompes