

# ULYSSE

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

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



**20sec** fentes inversées



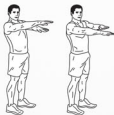
**20sec** talons levés



**20sec** fentes inversées



**20sec** ciseaux  
à la verticale



**20sec** ciseaux  
à l'horizontale



**20sec** ciseaux  
à la verticale



**20sec** crunchs



**20sec** ciseaux



**20sec** crunchs