

DÉPASSER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 ponts sur le côté



5 pompes



10-count planche



10 fentes latérales



5 squats



10-count squat
maintenu

10 count = " en comptant jusqu'à 10"