

BASIQUE

PARKOUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 fentes



10-count marche de l'ours



10 pompes



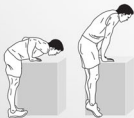
10 sauts longs



10 squats



4 sauts groupés



10 soulèvements



4 sauts



4 "grimpeurs"

10-count = "en comptant jusqu'à 10"