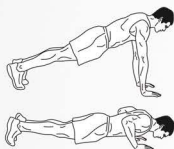


# PECS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

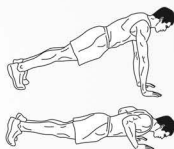
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



5 pompes



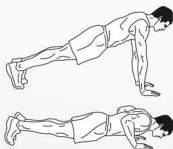
10 rotations en planche



5 pompes



5-count maintien  
(en comptant jusqu'à 5)



5 pompes



5-count maintien  
(en comptant jusqu'à 5)