

POSÉIDON

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



10 squats sautés



10 toucher-épaules



30sec planche



10 pompes Diver



10 levées des jambes



10 battements



10 relevées du buste
bras tendu