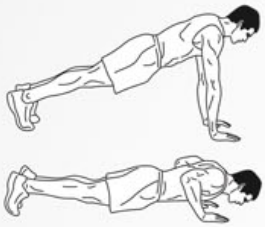
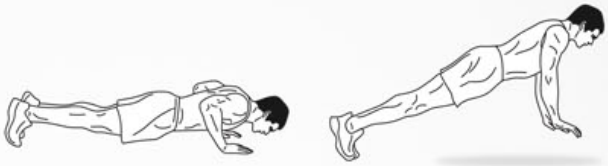
PLUS DE PUISSANCE

DAREBEE ENTRAÏNEMENT © darebee.com

2 minutes de repos entre les exercices



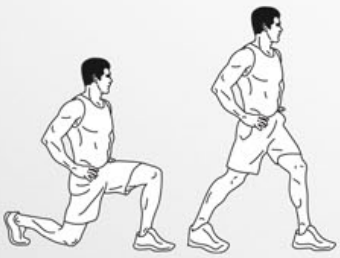
10 pompes **x 5 séries**
30sec de repos entre les séries



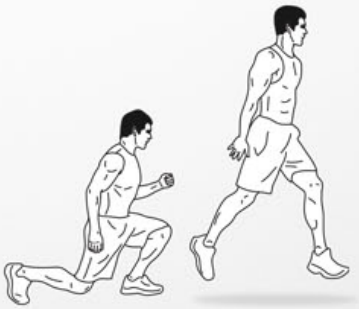
Finissez chaque série avec 2 pompes sautées.
Décollez chaque fois vos mains du sol.

10 squats **x 5 séries**
30sec de repos entre les séries

Finissez chaque série avec 2 squats sautés.
Décollez chaque fois vos pieds du sol.



10 fentes alternées **x 5 séries**
30sec de repos entre les séries



Finissez chaque série avec 2 fentes sautées.
Décollez chaque fois vos pieds du sol.