

# VAINQUEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

2 minutes de repos entre les exercices



**30** pompes x **3 séries** au total  
30 sec de repos entre les séries



**60sec** chaise x **3 séries** au total  
30 sec de repos entre les séries



**3 minutes** planche sur les coudes  
maintenir en continue



**3 minutes** planche latérale  
maintenir en continue