

MODE: PUISSANCE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

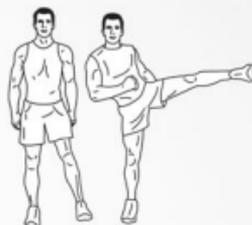
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 squats



20-count squat maintenu



20 levées de jambes



10 pompes



10-count planche



10 pompes



20 fentes



20-count maintien
en équilibre



20 fentes latérales

10-count = "en comptant jusqu'à 10"