

# PREMIUM RUSH

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



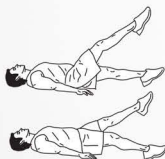
10 fentes



10 fentes sur les côtés



2 pompes



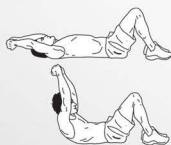
10 battements des jambes



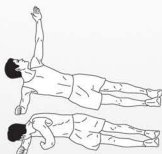
10 ciseaux



10 ponts



10 crunchs



10 rotations en planche



10-count planche  
(en comptant jusqu'à 10)