

# PROMÉTHÉE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



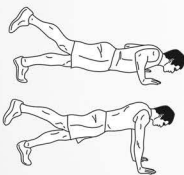
10 squats sautés



10 squats



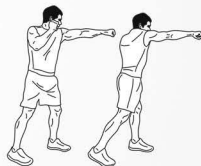
40 coups de poing



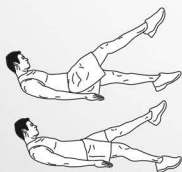
10 pompes jambe levée



4 pompes avec rotations



40 coups de poing



10 battements de jambes



10 levées du buste  
avec coups de poing



40 coups de poing