

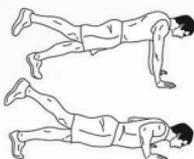
FÊTE DE LA POMPE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



2 pompes classiques



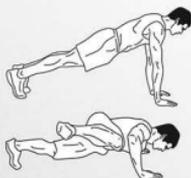
2 pompes jambe levée



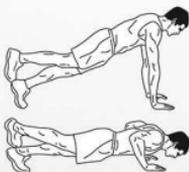
2 pompes avec
toucher-épaules



4 pompes diver bras pliés



2 pompes avec flexion
de genou



2 pompes pieds croisés



2 pompes avec rotation