

ÉCLAIREUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries Repos 2 minutes



10 squat sauts



10 grimpeurs lents



20-count planche



10 squat sauts



10 pompes



20-count planche latérale



10 squat sauts



10 genou-au-coudes



20-count levée de jambes
maintenue

20 count = "en comptant jusqu'à 20"