

# RECONSTRUCTEUR

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

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



10 ponts



20 relevées du buste



10 ponts



20 coups de pied  
en planche inversée



10 ponts



20 rotations  
en planche latérale