

# RECRUE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

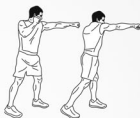
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**20** squats



**20** squat + jab



**20** jab + cross



**4** pompes



**20** toucher-épaules



**4** pompes jambe levée



**20-count** planche



**20-count** planche  
sur un bras



**20-count** planche jambe  
levée

**20-count** = "en comptant jusqu'à 20"