

LÉGENDE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



15 pompes



30 toucher-épaules



15 pompes



15-count planche



30 flexions de jambe en planche



15-count planche

15-count = "en comptant jusqu'à 15"