

# RUFFIAN

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

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



**30** squats



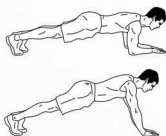
**3** sauts groupés



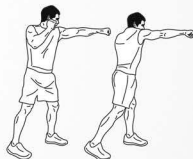
**30** coups de pied de côté



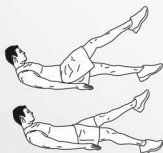
**30** pompes



**3** triceps extensions



**30** coups de poing



**30** battements des jambes



**3** levées du buste



**30** flexions latérales