

# Savior

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

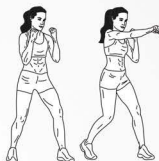
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**10** squat + coup de pied  
latéral



**10** squat + coup de pied  
frontal



**20** coups de poing



**10** coups de pied d'âne



**10** torsions



**10** ponts



**10** crunchs rameur



**10** levées du buste



**10** coude-genou croisés