

# SPARTIATE

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

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



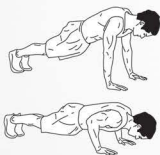
20 squats



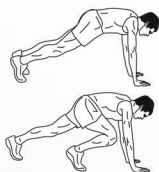
10 sauts groupés



20 fentes



10 pompes



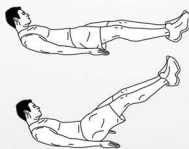
10 grimpeurs lents



10-count planche  
(en comptant jusqu'à 10)



10 levées du buste



10 levées des jambes



10 crunchs inversés