

TREMPLIN

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS 2 minutes



10 sauts en squat



10 squats sautés



30sec planche
sur les coudes



10 fentes sautées



10 fentes sautées
alternées



30sec planche
sur les coudes



10 squats



10 sauts groupés



30sec planche
sur les coudes