

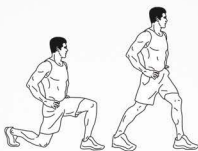
# STEEL DRAGON

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

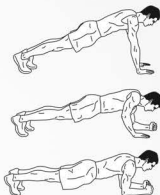
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



10 fentes profondes



10 fentes sautées



6 planches dynamiques



10 toucher-épaules



6 pompes dragon



10 anges inversés



6 crunchs inversés / butt-ups