

# VIGOUREUX

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ [darebee.com](http://darebee.com)

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



20 squats



20-count squat maintenu



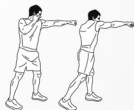
20 grimpeurs lents



20 raised leg push-ups



20-count pompe  
maintenue



20 coups de poing



20 levées de jambes



20-count levée de jambes  
maintenue



20 rotations russes

Notice : 20-count = "en comptant jusqu'à 20"