

SUPER SOLDAT

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



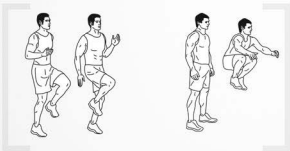
20 squats



10 pompes



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



3 combos: 20 levées de genoux + 1 saut groupé



10 fois le ramper militaire



10 coude-genou croisés



20 grimpeurs



10 coude-genou croisés