

super**nova**

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



MOUVEMENT 1

20 secondes planche



MOUVEMENT 2

10 levées bras + pied



MOUVEMENT 3

4 planches dynamiques 90°



MOUVEMENT 4

20 grimpeurs



MOUVEMENT 5

10 pompes