

# PRISE EN MAIN

PAR DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 grimpeurs



10 toucher-pieds



10 grimpeurs



10 coups de pied  
vers le haut / gauche



5 pompes  
sur les genoux



10 coups de pied  
vers le haut / droit



10-count planche

10-count = "en comptant jusqu'à 10"



10 toucher-épaules



10-count planche

