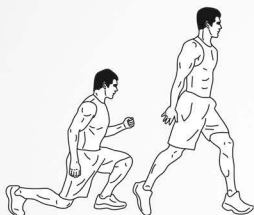


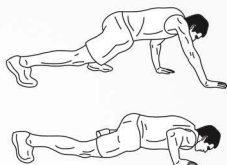
# TEMPLIER

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

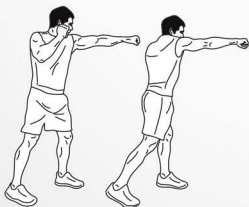
2 minutes de repos entre les exercices



**20** fentes sautées x **3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries



**20** pompes Dragon x **3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries



**40** coups de poing x **3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries



**20** coude-genou croisés x **3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries