

TIGRE, TIGRE

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

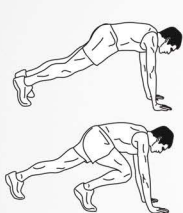
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

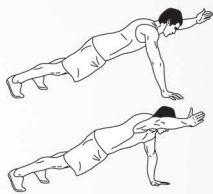
REPOS jusqu'à 2 min



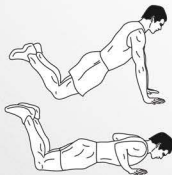
20 grimpeurs lents



10 squats



20 levées de bras



5 pompes sur les genoux



10 ponts



10 fentes