

TITAN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 fentes



20 squats



10-count maintien



4 pompes



4 pompes sautées



10-count planche



10 crunchs bras tendus



10 levées jambes tendues



10-count maintien

10-count = en comptant jusqu'à 10.