

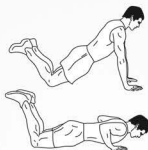
UNBREAKABLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



10 squats



4 pompes



10 coups de genou



4 planches dynamiques



10 rotations en planche



4 body saw / planche scie



10 rotations bas du corps