

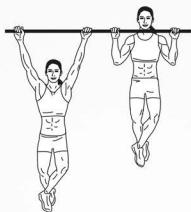
INFERNAL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

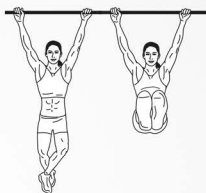
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 squats



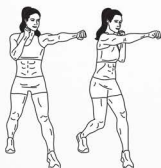
to failure tractions



to failure levées de jambes



to failure pompes



20 coups de poing



20 fentes sautées



20 levées du buste
avec coups de poing



20 coups de poing



20 rotations russes

to failure = "jusqu'à épuisement"