

V I K I N G

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



20 squats



20-count squat



2 squats sautés



10 pompes



20-count planche



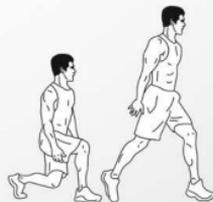
2 pompes sautées



20 fentes



20-count fente profonde



2 fentes sautées

20-count = en comptant jusqu'à 20