

# LUTTEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

2 minutes de repos entre les exercices



**20** squats  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** pompes judo  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** ponts complets  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** ponts de côté  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** levées de jambes  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries



**20** rotations russes  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos  
entre les séries