

LUTTEUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © 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