

# Zénith

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



20 fentes



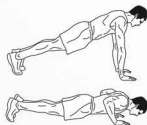
10 fentes sur les côtés



20 fentes



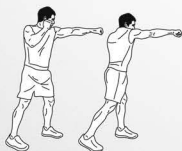
5 sorties en planche



10 pompes



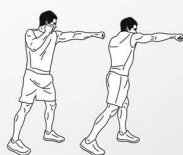
5 sorties en planche



20 coups de poing



10 coups de poing



20 coups de poing