

ZEUS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



20 fentes inversées



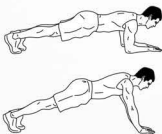
20 coups de poing



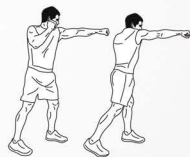
20 uppercuts



20 pompes



4 extensions triceps



20 coups de poing



10 levées des jambes



10 ciseaux



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)