

# ADIRA

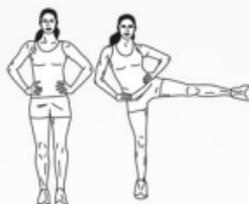
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



**6** fentes avec levée de genou



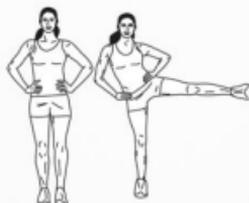
**10** levées de jambe de côté



**6** torsions du buste



**6** fentes avec levée de genou



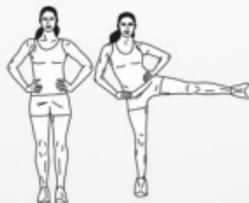
**10** levées de jambe de côté



**10** coups de poing



**6** fentes avec levée de genou



**10** levées de jambe de côté



**6** flexions de côté