

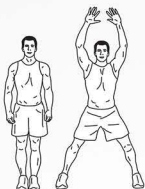
# CONTRECOUP

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



5 squats sautés



20 jumping jacks



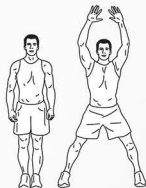
5 squats sautés



20 jumping jacks



5 burpees



20 jumping jacks



5 squats sautés



20 jumping jacks



5 squats sautés