

# DANS L'AIR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

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



**20** levées de genoux



**10** talons fesses



**2** fentes sautées



**20** sauts écarté-serré



**10** sauts toucher-pied



**2** squats sautés