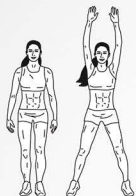


# ANGE

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



10 jumping jacks



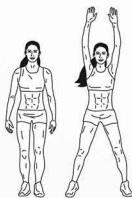
20 cercles bras tendus



10 jumping jacks



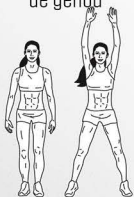
4 fentes avec levée de genou



10 jumping jacks



4 fentes avec levée de genou



10 jumping jacks



20 cercles bras tendus



10 jumping jacks