

# VERSEAU

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



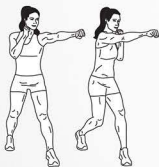
**10** levées de genou



**10** fentes avec coup de poing



**10** squats avec coup de pied



**10** coups de poing directs



**10** talons levés



**10** squats avec levée de jambe



**10** genou-au-coudes debout