

# AVANTAGES

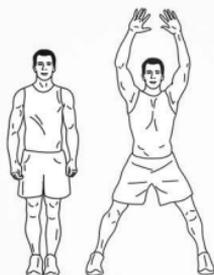
## TOUT DE SUITE

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



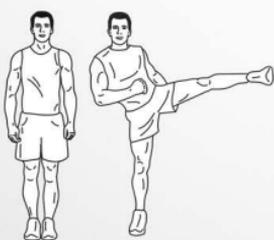
20 levées de genoux



10 jumping jacks



10 coude-genou croisés



20 levées latérales  
de jambes



2 squats sautés



10 fentes avec levée  
de genou