

# PARCE QUE JE PEUX

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



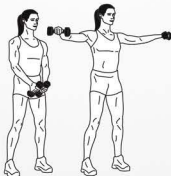
12 squats goblet



12 fentes profondes



12 biceps curls



6 levées des bras



6 tirages menton