

# LE BIG BANG

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© [darebee.com](http://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



2 pompes



2 squats sautés



10 jumping jacks



2 pompes



2 pieds écartés/serrés  
en planche



10 jumping jacks



2 pompes



2 sauts en position  
planche