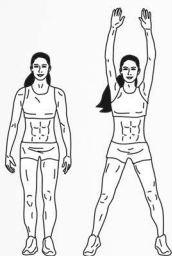


# Anniversaire Entraînement

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

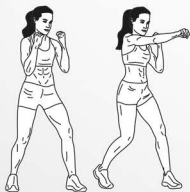
60 secondes de repos  
entre les exercices



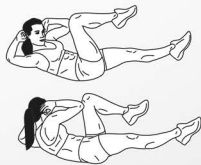
**10** jumping jacks **x 3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries



**10** burpees **x 3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries



**20** coups de poing **x 3 séries** au total  
20 secondes de repos entre les séries



**10** crunchs genoux-aux-coudes  
**x 3 séries** au total | 20 secondes de repos