

# BRÛLER & BÂTIR

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



**10** squats



**10** jumping jacks



**5** squats



**20** levées de genoux



**5** squats