

# POURSUITE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**20** levées de genoux



**4** levées de jambe alternées



**4** sauts en frappant les talons



**10** fentes avec levée de genou



**4** squats



**4** levées de talons



**20** levées de genoux



**2** sauts sur les côtés



**20** battements de jambes