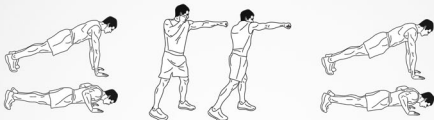


# CODE SECRET

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

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



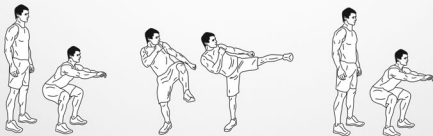
4combos: 2 pompes + 10 jab + cross

10 pompes lentes



4combos: 2 levées du buste + 10 rotations russes

10 levées du buste lentes



4combos: 2 squats + 10 coups de pieds

10 squats lents