

# DEX TÉRI TÉ

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

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 4 séries

NIVEAU III 5 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 ciseaux à l'horizontale

10 ciseaux à la verticale

10 rotations des épaules



10 extensions de biceps

10 toucher-épaules

30 serrer / desserrer