

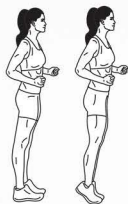
# DRACARYS!

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

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



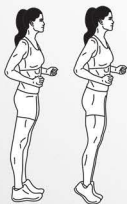
10 squats sautés



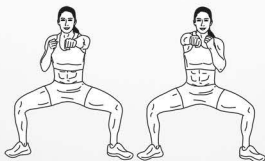
10 talons levés



10 squats sautés



10 talons levés



10 coups de poing en squat



10 talons levés