

# DRUIDE

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



**6** talons levés



**10** squats hauts



**6** fentes sautées alternées



**6** postures "chien tête en haut / en bas"



**10** ponts JJB



**6** toucher-sol alternés



**6** levées jambes tendues



**10** coquillages



**6** levées jambe tendue