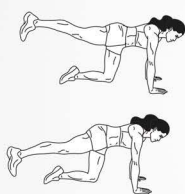


# De bonne Heure

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

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



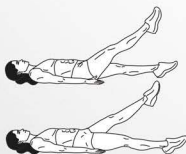
**20** coups de l'âne  
jambe tendue



**4** chien tête en haut / en bas



**20** ponts



**20** battements



**4** rotations russes



**20** levées de jambe tendue