

# IMPÉRATRICE

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

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



**20** fentes avec levée de genou



**20** grimpeurs lents



**20** squats



**20** toucher-épaules



**10** rotations en planche



**20** cercles bras tendus



**10** levées du buste



**10** rotations russes



**10** levées jambes tendues