

# EXPLORATEUR

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

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



**20** pas de marche



**10** toucher-épaules



**10** extensions de biceps



**20** pas de marche



**10** ciseaux à la verticale



**10** ciseaux à l'horizontale



**20** pas de marche



**10** bras écartés



**10** cercles de bras