

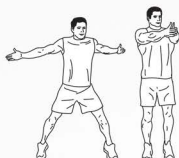
# EXTRAVERTI

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

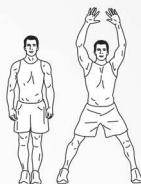
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**20** jumping jacks



**20** sauts de phoque SEAL



**20** jumping jacks



**5** sauts  
en frappant les talons



**20** jumping jacks



**5** sauts  
en frappant les talons



**20** jumping jacks