

# FÉE

ENTRAÎNEMENT

PAR DAREBEE

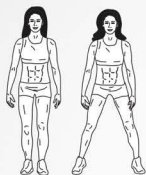
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

Niveau I 3 séries

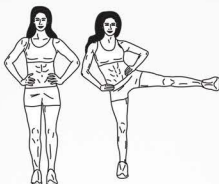
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

Repos jusqu'à 2 min



40 sauts écarté-serré



40 levées de jambe



40 coups de pied arrière



10 sauts en frappant  
les talons



10 coups de genou



10 fentes avec levée  
de genou



10 torsions du buste



10 toucher-sol couché



10 toucher-sol croisés