

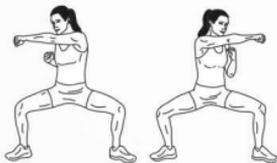
# une JEUNE FILLE en FEU

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



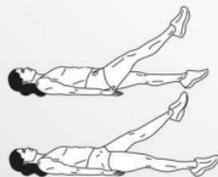
**10** jumping jacks



**30** coups de poing



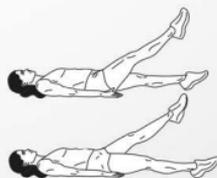
**10** jumping jacks



**10** battements jambes tendues



**30** coups de poing



**10** battements jambes tendues