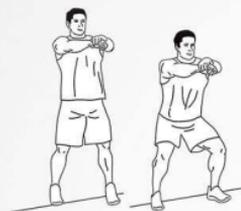


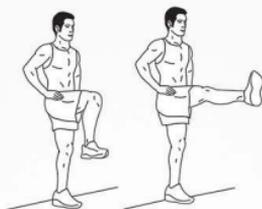
# GARDE

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



8 mi-squats  
dos au mur



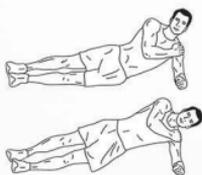
20 coups de pied lents  
dos au mur



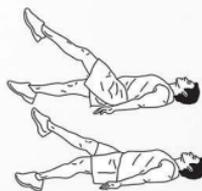
8 talons levés



4 pompes genoux



8 ponts sur le côté



8 battements de jambes



8 mouvements  
"lowering drills"



8 ponts sur une jambe



8 cercles jambes  
tendues