

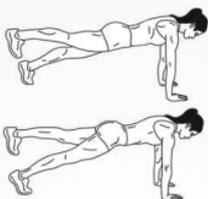
# DÉTRAQUÉ

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

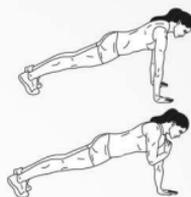
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 levées de genoux



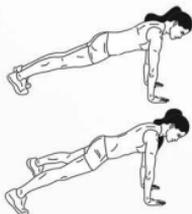
4 levées de jambe



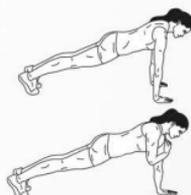
4 toucher-épaules



10 jumping jacks



4 écarté-serré en planche



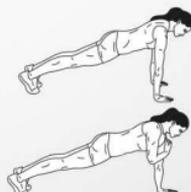
4 toucher-épaules



10 coups de poing



4 sauts en position planche



4 toucher-épaules