

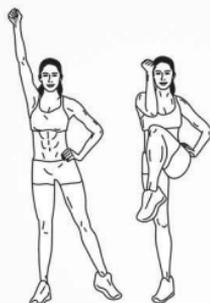
# L'ATTRAPE CŒURS

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

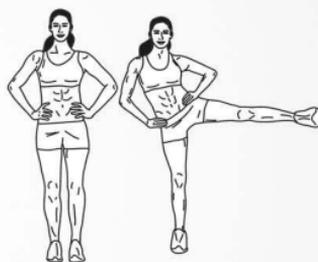
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes



**20** levées de genoux



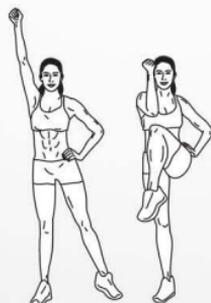
**10** coude-genou croisés



**20** élévations latérales



**4** squats sautés



**10** coude-genou croisés



**4** fentes