

# ICI & MAINTENANT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ [darebee.com](https://darebee.com)

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



20 pas de marche



6 fentes inversées



20 pas de marche



20-count étirement  
du côté droit



20 pas de marche



20-count étirement  
du côté gauche

20-count = "en comptant jusqu'à 20"