

# INTROVERTI

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-count** squat



**10** talons levés



**10-count** squat



**40** levées de genoux



**10-count** squat



**40** levées de genoux



**10** talons levés

**10-count** = en comptant jusqu'à 10.