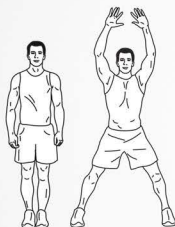


# JACKS

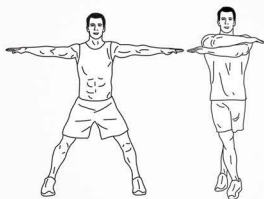
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

**NIVEAU I** 10 fois **NIVEAU II** 20 fois **NIVEAU III** 24 fois chacun

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



jumping jacks



sauts croisés



sauts avec levée de genou



split jacks



squat avec saut

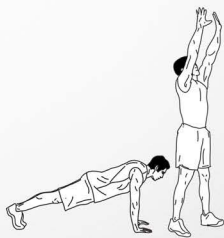


planche avec jumping jack