

# GARDIENNE

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



4 fentes avec levée de genou



4 fentes latérales



4 fentes avec levée de genou



20 coups de poing



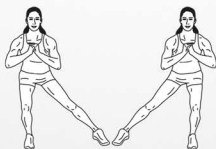
4 fentes avec levée de genou



20 coups de poing



4 fentes avec levée de genou



4 fentes latérales alternées



4 fentes avec levée de genou