

# GENOUX

## EN BONNE FORME

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

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



**10** mi-squat contre un mur



**10** flexions de jambe



**30sec** torsions du buste



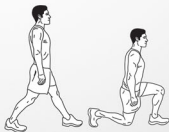
**10** levées de jambe



**20** battements de jambe



**30sec** étirement des jambes



**10** squats sur place