

# PLUS FORT QUE LES MOTS

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

**Niveau I** 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries  
2 minutes de repos



**10** jumping jacks



**2** sauts en frappant  
les talons



**10** jumping jacks



**10** talons fesses



**2** fentes sautées



**10** talons fesses