

# MAGE

PAR DAREBEE

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



10 fentes inversées



10 talons levés



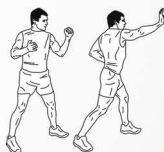
10 coups de pied de côté



10 fentes inversées



10 pompes



30 coups de paume



10 fentes inversées



10 levées du buste



10 rotations russes