

**VAS-Y, ALLEZ !**

# **FAIS-MOI PLAISIR !**

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© [darebee.com](http://darebee.com)

**NIVEAU I** 3 sets

**NIVEAU II** 5 sets

**NIVEAU III** 7 sets

jusqu'à 2 minutes de  
repos entre les séries



**2 pompes**



**10 jumping jacks**



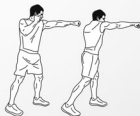
**2 pompes**



**10 fentes sautées**



**2 pompes**



**10 coups de poing**