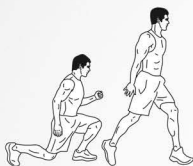


# MARS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



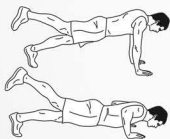
10 fentes sautées



20 coups de pied de côté



20 coups de genou



10 pompes jambe levée



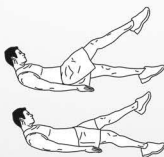
20 coups de coude



20 coups de coude remontants



10 coude-genou croisés



20 battements



20 la centaine Pilates