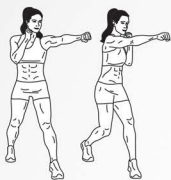


# FEMME MODERNE

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

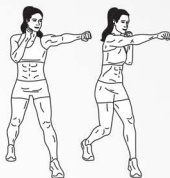
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



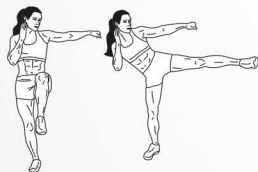
40 coups de poing



10 pompes



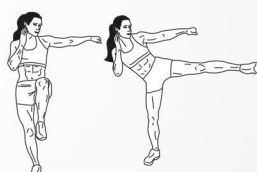
40 coups de poing



20 coups de pied de côté



10 squats



20 coups de pied de côté



10 levées du buste



10 rotations russes



10 levées du buste