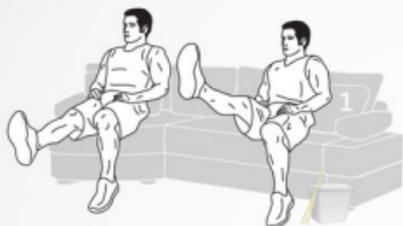


# SOIRÉE CINÉMA

ENTRAÎNEMENT PAR DREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

Répétez 3 fois ou chaque 20 minutes pendant la durée du film

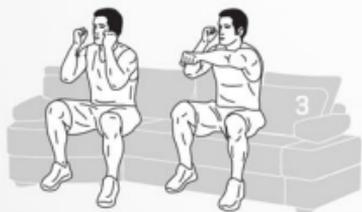
Repos jusqu'à 2 minutes entre les séries



**10** balançoires de jambe



**10** coups de pied



**20** coups de poing devant



**20** coups de poing vers le haut



**10** levées de jambe



**10** air bike crunchs