

# sans regrets

ENTRAÎNEMENT

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

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



10 sauts écarté-serré



20 levées latérale  
de jambe



10 torsions du buste



10 squats sumo



20 coups de poing en squat sumo