

# MAINTENANT OU JAMAIS

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



**30** step jacks



**10** genou-au-coudes



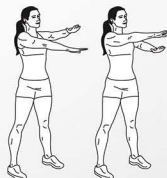
**10** fentes inversées



**10** flexions de côté



**30** cercles bras tendus



**30** ciseaux