

# UN COUP DE PLUS

DAREBEE  
ENTRAÎNEMENT  
© [darebee.com](http://darebee.com)  
NIVEAU I 3 séries  
NIVEAU II 5 séries  
NIVEAU III 7 séries  
REPOS jusqu'à 2 min



**10** fentes



**10** ponts



**5** levées du buste



**10** toucher-talons



**10** W-extensions



**5** extensions du dos