

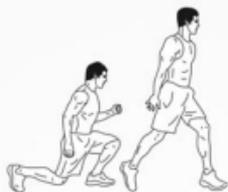
# AU-DESSUS DE L'ARC-EN-CIEL

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



**30sec** jumping jacks



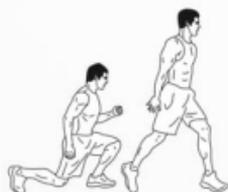
**10sec** fentes sautées



**20sec** maintien  
en équilibre #1



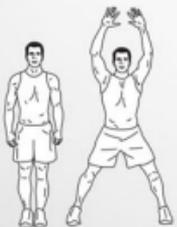
**30sec** jumping jacks



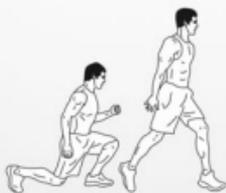
**10sec** fentes sautées



**20sec** maintien  
en équilibre #2



**30sec** jumping jacks



**10sec** fentes sautées



**20sec** maintien  
en équilibre #3