

**BASIQUE**

# PARKOUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [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-count** marche de l'ours



**10** pompes



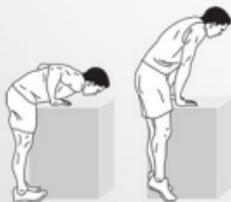
**10** sauts longs



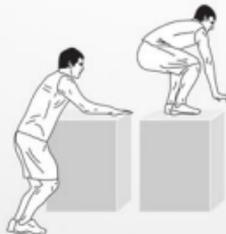
**10** squats



**4** sauts groupés



**10** soulèvements



**4** sauts



**4** "grimpeurs"

**10-count** = "en comptant jusqu'à 10"