

# PERSÉVÉRANCE

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



20 pas de marche



10-count talons levés



20 pas de marche



10-count posture du guerrier  
maintien / côté droit



20 pas de marche



10-count posture du guerrier  
maintien / côté gauche



20 pas de marche



10-count talons levés



20 pas de marche

10-count = en comptant jusqu'à 10.