

# PART DE CAKE

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

@ [darebee.fr](https://darebee.fr)

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos



40 levées de jambes



10 battements de jambes



10 ponts



10 battements de jambes



10 torsions du bassin



10 battements de jambes