

# **BATAILLE** **D'OREILLERS**

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

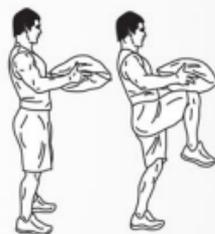
répétez 5 fois / jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



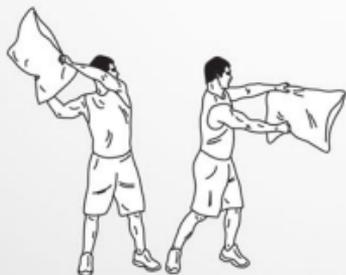
**10** levées de coussin



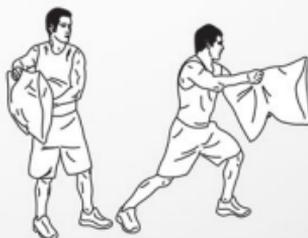
**5** squats



**10** levées de genoux



**10** coups de coussin



**10** fentes