

# PLUS DE PUISSANCE

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

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 levées de talons



10 squats



6 half shrimp squats



10 toucher-épaules



10 pompes



6 pompes jambe levée



10 rotations russes



10 levées du buste



6 rotations de jambes