

# JOUR DE PLUIE

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min

10 levées de genou

10 talons fesses

10 levées de genou

10 talons fesses

10 levées de genou

10 talons fesses

10 levées de genou

10 talons fesses

10 levées de genou

10 talons fesses

