

# REBELLE

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

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



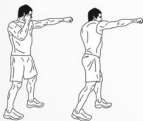
20 coups de genou



20 coups de pied  
de côté



4 pompes sautées



20combos jab + jab + cross + hook + upper cut



10 levées du buste



5 abdo butt-ups



10 coups de coude