

# REBOOT

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

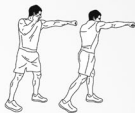
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 levées de genoux



10 pas de marche



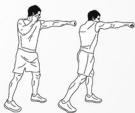
20 coups de poing



10 grimpeurs



10 grimpeurs lents



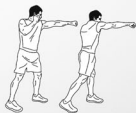
20 coups de poing



10 fentes



10 fentes inversées



20 coups de poing