

# RÉVOLTE

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

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



**10combos:** (en frappant les pieds) saut debout  
+ saut en appuyant sur les mains

**10** squats sautés



**10combos:** pompe + coup de paume (chaque main)

**10** coups de genou



**10** crunchs rameur

**10** torsions du bassin

**10** ponts