

# COURS PLUS VITE

**CIRCUIT**

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

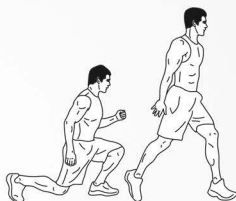
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 levées de genoux



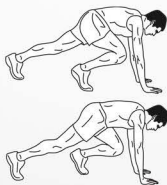
10 squats sautés



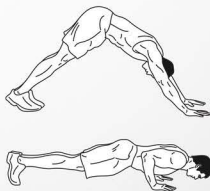
10 fentes sautées



20 talons levés



10 grimpeurs



10 pompes judo (hindu)