

# SENTINELLE

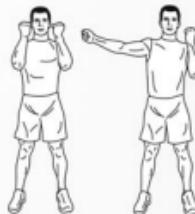
DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



**10** squats + **10-count** maintien

**20** fentes



**5** pompes + **5-count** maintien

**20** coups de poing de côté



**10** twists de genoux + **10-count** maintien

10-count = "en comptant jusqu'à 10"

**20** rotations russes