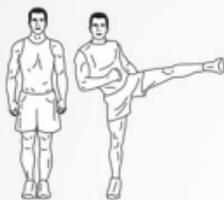


# SILENCE

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

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



**20** levées latérales  
de jambe



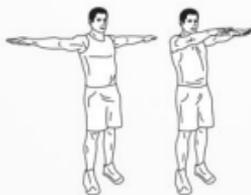
**6** squats cosaque



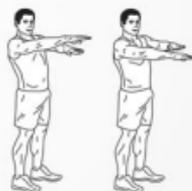
**20** talons levés



**20** cercles de bras



**20** extensions des bras



**20** sciseaux



**20-count** planche maintenue  
(en comptant jusqu'à 20)