

# ARGENT

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

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



**20sec** pas de côté  
(énergiques)



**20sec** flexions de côté  
(énergiques)



**20sec** cercles de bras