

# EN ÉCLATS

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

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



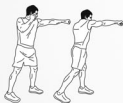
10 pompes jambe levée



10 squats sautés



10 pompes jambe levée



20 coups de poing



10 squats sautés



20 coups de poing



10 flexions de jambe en planche



10 squats sautés



10 flexions de jambe en planche