

# ESSAYONS DE **RESTER** **SAIN**

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

**Niveau I** 3 séries

**Niveau II** 5 séries

**Niveau III** 7 séries

2 minutes de repos



**10** talons fesses



**10** cercles de bras



**10** fentes inversées



**10** jumping jacks



**10** extensions de biceps



**10** levées latérales  
de jambe