

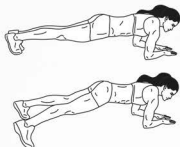
# DURE À CUIRE

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

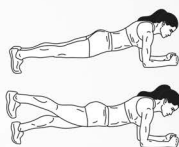
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



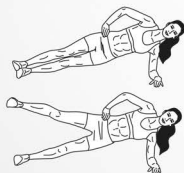
12 flexions de jambe



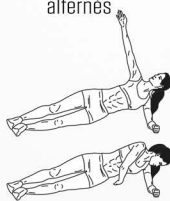
12 écartements de pied alternés



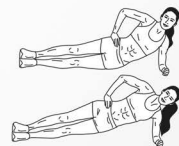
12 levées de jambe



12 levées de jambe



12 rotations en planche



12 ponts sur le côté



6 planches dynamiques