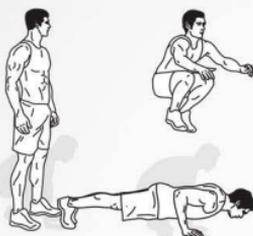


# Volley-ball **Pro**

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

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min  
en collaboration avec **Boston Institute of Jump**



**10** burpees



**16** rotations en planche



**16** fentes latérales



**10** sauts groupés



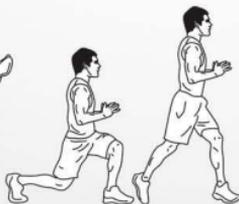
**15** ponts



**20** rotations



**10** levées du buste en L



**16** fentes sautées



**16** croisements