

# Ce qui ne me tue pas

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

📍 [darebee.fr](https://darebee.fr)

**Niveau I** 3 séries

**Niveau II** 5 séries

**Niveau III** 7 séries

2 minutes de repos



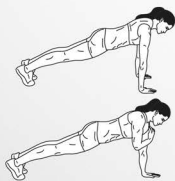
**20** levées de genoux



**20** pas de marche



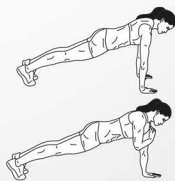
**20** levées de genoux



**20** toucher-épaules



**20** grimpeurs



**20** toucher-épaules