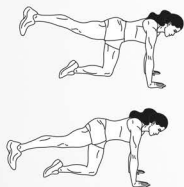


# TOUT ARRIVE AU BON MOMENT

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



20 coups de pied  
vers le haut



5 postures "chien tête  
en haut / en bas"



10 extensions de jambe



20 levées latérales  
de jambe



10 crunchs "air-bike"



10 crunchs