

# ÇA LE VAUT BIEN

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

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**20** levées de genoux



**4** pompes genoux



**4** burpees basiques



**4** pompes genoux



**20** grimpeurs lents



**4** pompes genoux