

ACHILLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.com

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



20 levées de genoux



4 fentes sautées



4 talons levés



20-count talons levés
(en comptant jusqu'à 20)



20combos coup de genou + coup de coude



10 crunchs
genou-au-coude



10 levées du buste



10 ponts sur une jambe