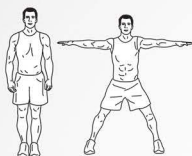


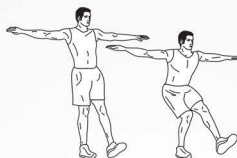
ACROBATE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



10 sauts en étoile



10 demi-squats



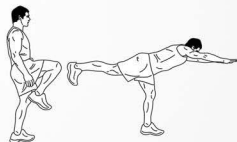
20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



20 levées de jambe



10 fentes en équilibre



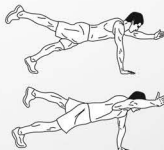
10 flexions en équilibre



10 rotations en planche



10 grimpeurs



10 levées bras / jambe
alternées