

Carbone Modifié

ENTRAÎNEMENT DAREBEE

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



10 squats



2 squats sautées



2 pompes



10-count levée de jambes maintenue



10 rotations en planche



10 cercles de bras



10 crunchs



10 rotations russes

10-count = "en comptant jusqu'à 10"