

Aphrodite

ENTRAÎNEMENT @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

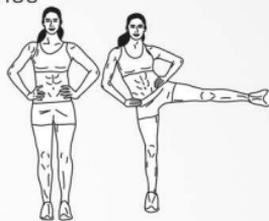
2 minutes de repos entre les séries



20 fentes



10 flexions avec torsion
du buste



20 levées de jambe



20 rotations en planche



10 postures
"chien tête en haut/en bas"



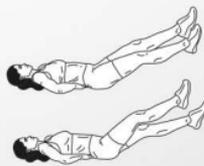
20 cercles bras tendus



20 coude-genou croisés



10 levées jambes tendues



20 ciseaux