

# Aphrodite

ENTRAÎNEMENT @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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

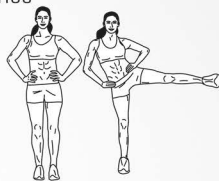
2 minutes de repos entre les séries



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