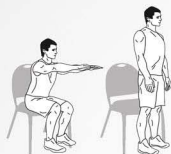


AU-DESSOUS DE ZÉRO

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



Utilisez
un support
si nécessaire



Utilisez
un support
si nécessaire



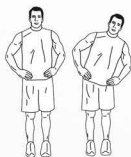
4 fois s'asseoir / se lever

10 élévations latérales

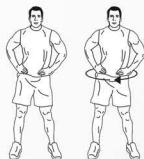
10 élévations de jambe
arrière



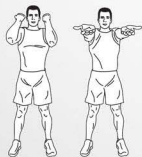
10 step jacks



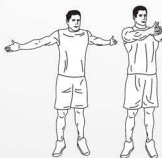
4 flexions latérales



4 rotations des hanches



10 biceps extensions



10 écartés



10 cercles bras tendus