

ÉCLATANT

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.com

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



20 levées de genoux



10 grimpeurs



10-count planche latérale



20 levées de genoux



10 grimpeurs



10 rotations en planche



20 levées de genoux



10 grimpeurs



10-count planche latérale

10-count = "en comptant jusqu'à 10"