

LA LIGNE DU BAS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

JAMBES & FESSIER

@ darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 4 séries

NIVEAU III 5 séries

REPOS 2 minutes



10 squat + levée latérale
de jambe



10 fentes latérales



10 fentes sautées



10 coups de pied
en arrière



10 levées latérales
de jambes



10 écarté-serré