

cardio & core intensif

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 levées de genoux



4 grimpeurs "toucher-pied"



20 levées de genoux



4 rotations en planche



20 levées de genoux



20-count planche
(en comptant jusqu'à 20)