

Cardio & Core

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



2 grimpeurs toucher-pied



20 levées de genoux



10 battement de jambes



2 ciseaux



20 levées de genoux



10 levées de jambes



2 cercles jambes levées