

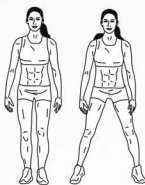
CHIMÈRE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

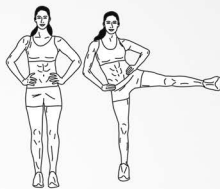
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 fentes latérales



20 combos saut écarté/serré + levée latérale de jambe



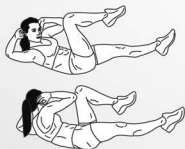
10 talons fesses



10 fentes avec levée de genou



10 fentes sautées



10 coude-genou croisés



10-count maintien



10 cercles jambes tendues

Notice : **10-count** = "en comptant jusqu'à 10"