

CISEAU

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 squats



2 squats sautés



20 levées de genoux



10 toucher-épaules
en planche



2 pompes



20 levées de genoux



10 battements de jambes



2 levées de jambes