

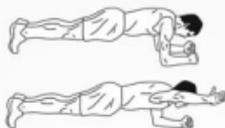
CORE SOLIDE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

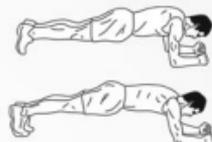
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



4 levées de jambe
en planche



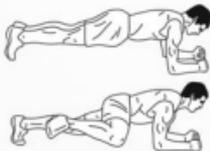
10 levées de bras
en planche



4 mouvements "body saw"
(la scie)



4 rotations en planche



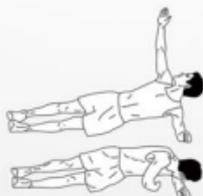
10 mouvements
"spiderman"



4 "toucher-genoux"
en planche latérale



4 planche "en étoile"



10 rotations
en planche latérale



to fatigue planche
(jusqu'à épuisement)