

CORE DE FER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

Changez de côté et répétez la séquence



20 secondes

planche mains décalées



20 secondes

planche d'archer



20 secondes

planche sur un bras



20 secondes

planche genou plié



20 secondes

planche jambe levée



20 secondes

planche de côté