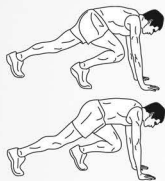


cycle **core**

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

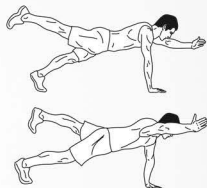
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 grimpeurs



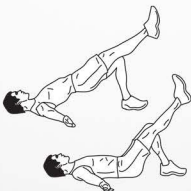
10 rotations en planche



10 levées bras / jambe alternées



10 insect mort



10 ponts sur une jambe



10 extensions du dos