

da Vinci

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries **Repos** jusqu'à 2 min

Instructions: marquez 8 points sur le sol, allongez-vous sur le dos au milieu.

Atteignez et tapez sur la marque dans l'ordre indiqué.

Effectuez un pont entre chaque mouvement.

