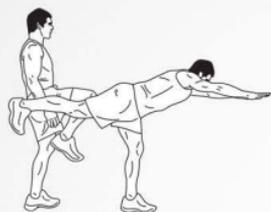


DRYLAND

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



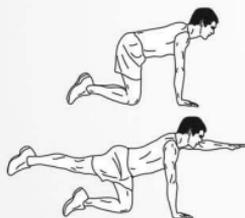
12 étirements en équilibre



6 chien tête en haut



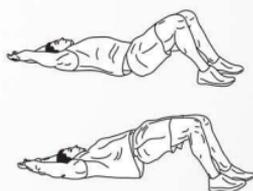
6 pompes mains décalées



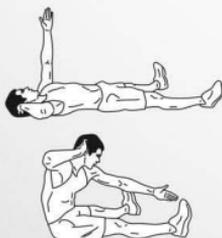
12 exercices chien-oiseau



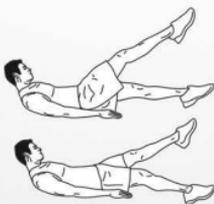
12 rotations en planche



6 ponts



6 levées du buste
(étirements croisés)



12 battements des jambes



12 nageurs