

HÉROS

au quotidien

DAREBEE
ENTRAÎNEMENT
© darebee.com

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes repos



20 levées de genoux



10-count planche



20 levées de genoux



5 talons levés



10-count planche



5 talons levés



10 fentes inversées



10-count planche



10 fentes inversées

10-count = "en comptant jusqu'à 10"