

GLOIRIE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



20 pas de marche



10-count maintien



10-count maintien
(de l'autre côté)



20 pas de marche



10-count maintien



10-count maintien
(de l'autre côté)



20 pas de marche



10-count planche



10-count planche
(sur l'autre jambe)

10-count = "maintien en comptant jusqu'à 10"