

# Contrôle de la Gravité

ENTRAÎNEMENT ISOMÉTRIQUE PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

**NIVEAU I** 10 secondes **NIVEAU II** 20 secondes **NIVEAU III** 30 secondes chacun

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries

**REPOS** jusqu'à 2 minutes



planche basse



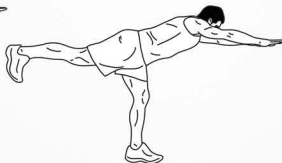
maintien en squat



maintien talons levés



maintien sur un pied



maintien en équilibre



maintien squat sur un pied



maintien jambes écartées



maintien toucher-pieds



maintien pied levé