

# MAINTIEN PARFAIT

DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)



**1 minute**  
levée de jambe  
maintenue  
30 secondes  
de chaque côté



**1 minute**  
bras levés  
maintenus



**1 minute**  
squat maintenu



**1 minute**  
barque maintenue



**1 minute**  
pont maintenu