

APPROCHE **HOLISTIQUE:** TOUT EST CONNECTÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

5 séries | 2 minutes de repos entre les séries



20 fentes latérales



10 triceps dips



20 ponts



20-count barque



10 coude-genou croisés



20-count posture en 0

Notice : **20-count** = "maintenir en comptant jusqu'à 20"