

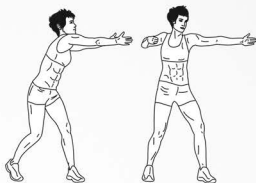
CHASSERESSE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



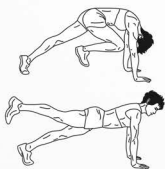
20 levées de genoux



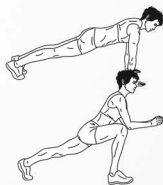
20 archers



10 grimpeurs



10 coups de pied
en arrière



10 planches vers fentes



10 levées jambes tendues



10 crunchs avec
jambes levées



10 ciseaux