

BARRE DE FER

SEQUENCE 1



15-count maintien



15 levées de jambe



15 balayages jambe



15 coups rapides



15 coups lents



15-count maintien

SEQUENCE 2



15-count maintien



15 levées de jambe



15 levées hautes de jambe



15 balanciers gauche-droite



15 cercles



15-count maintien
(en comptant jusqu'à 15)

FORCE DES TENDONS
DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Changez de jambe après chaque séquence et répétez.
Gardez votre jambe hors sol tout au long
de la séquence. C'est un post-entraînement parfait.