

LIERRE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 fentes bras levés



5 squats bras levés



10 torsions du buste



10 rotations



10 combos levée de jambe
+ levée de genou



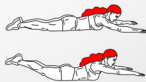
10 rotations des bras



10 flexions de jambe
en planche



5 postures
"chien tête en haut"



5 étirements "superman"