

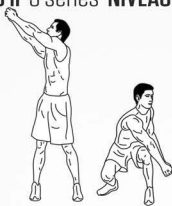
# JEDI

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



20 fentes



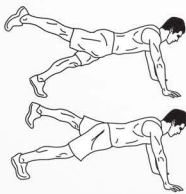
20 bûcherons



20 fentes latérales



40sec maintien



20 levées de jambe



20 rotations en planche



20sec planche



20sec planche  
(jambes écartées)



20 coude-genou croisés