

# OURS PARESSEUX

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](https://darebee.com)

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



10 rotations du bassin



10 bridges



10 levées de jambes



10 W-extensions



10 anges inversés