

MOINS EST PLUS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries

jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



5 pompes



5-count planche basse
maintenue



5 pompes



5-count planche basse
maintenue



5-count planche
maintenue



5-count planche basse
maintenue

5-count = "en comptant jusqu'à 5"