

MAÎTRE PACK

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 battements de jambes



4 ciseaux



20 levées de jambes
sur le côté



10 levées de jambes



4 cercles jambes
levées



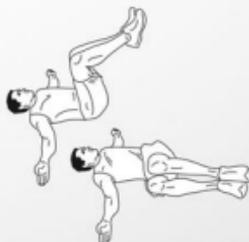
10-count levée de
jambes maintenue



10 abdo butt-ups



4 rotations des jambes



10 torsions du bassin

10-count = "en comptant jusqu'à 10"