

COU

SANS DOULEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE

© darebee.com

3 séries / 2 minutes de repos



10 inclinaisons avant/arrière



10 flexions de côté



10 rotations du cou



10-count pression

10-count pression



10-count pressions alternée



10-count pression alternée

10-count = "en comptant jusqu'à 10"