

La Nouvelle Moi

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



10 ponts



10 levées jambes tendues



10 ponts



10 crunchs



10 rotations russes



10 crunchs



10 dips "papillon"