

NIVEAU SUIVANT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 fentes inversées



10 fentes avec levée de jambe



10 fentes avant



10 levées de jambe en planche



10 levées de bras en planche



10 levées de jambe/bras alternés



10 ponts



10 ponts sur une jambe



10 levées du buste