

SANS CAPES

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 squats



20 toucher-épaules



10 squats



10-count planche



10-count planche



10-count planche



10 battements de jambes



10 levées de jambes



10-count levée de jambes maintenue

10-count = "en comptant jusqu'à 10"