

# Au Rouleau

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



**20** levées de genoux



**10** torsions en planche



**4** "mouettes"



**20** levées de genoux



**10** torsions en planche



**4** planche "body saw"



**20** levées de genoux



**10** torsions en planche



**4** ponts sur le côté