

Au Rouleau

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © 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