

PLANCHE

SÉLECTION

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Mettez-vous en position planche et lancez le chrono.

Changement de position selon votre préférence pendant le temps imparti.

Maintenez chaque position aussi longtemps que possible.

NIVEAU I 2 minutes **NIVEAU II** 3 minutes **NIVEAU III** 4 minutes

