

Protagoniste

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

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



10 squats



5-count squat



10 fentes latérales



10 extensions de biceps



10 cercles de bras



10 toucher-épaules



10 levées latérales



5 rotations du bassin



10 talons levés

5-count = "en comptant jusqu'à 5"