

COUREZ, ESPÈCE DE PETIT MALIN; ET SOUVENEZ-VOUS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



20 levées de genoux, puis
2 toucher-épaules en planche



20 levées de genoux, puis
2 sauts en planche



20 levées de genoux, puis
2 rotations en planche



20 levées de genoux, puis
2 écarté-serré en planche



20 levées de genoux, puis
2 levées de main et jambe
alternées