

CHERCHER & SAUVER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 pas de marche



10 rotations en planche



10 levées de jambe
en planche



20 pas de marche



10 toucher-épaules



10-count planche
maintenue

10-count = "en comptant jusqu'à 10"