

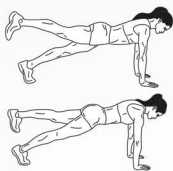
ILLUSION

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



20 talons fesses



4 levées de jambe en planche



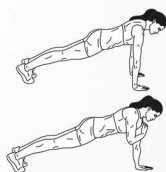
4 grimpeurs lents



20 talons fesses



4 rotations en planche



4 toucher-épaules



20 talons fesses



4 levées de jambe vers le haut



4 levées de jambe fléchie de côté