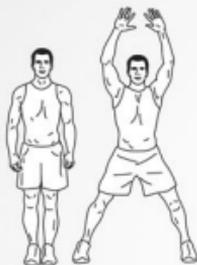


SPLITS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com



40 jumping jacks
1 minute de repos
40 jumping jacks
1 minute de repos
40 jumping jacks
1 minute de repos



100 levées de jambes

Utilisez un appui mais ne posez pas votre pied actif au sol. 50 levées par jambe.



10 seconds chaque exercice; changez de jambe et faites l'exercice de l'autre côté



10 fentes latérales profondes
10 fentes latérales orteils levés



2 minutes grand écart - allez aussi bas que possible, puis asseyez-vous et penchez-vous en avant comme illustré ci-dessus. Essayez d'aller plus bas chaque fois que vous faites cet entraînement.