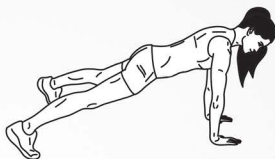


SUPER PLANCHE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr



30sec planche classique



30sec planche jambes écartées



30sec planche sur les avant-bras



30sec planche "superman"



60sec planche bras levé
30 secondes — chaque bras



60sec planche latérale
30 secondes — chaque côté