

# TENDONS & CORE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)



**20** ponts x **2 séries** au total  
sans repos / un côté par série



**50** levées de jambe x **2 séries** au total  
sans repos / un côté par série



**50** levées de jambe x **2 séries** au total  
sans repos / un côté par série



**20** ponts fessier x **2 séries** au total  
sans repos / un côté par série