

CONTRÔLE TOTAL

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



10 fentes avec levée de genoux



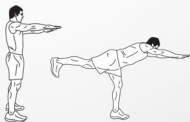
4 fentes avec torsion du buste



4 fentes latérales en équilibre



10 levées latérales de jambe



4 positions en équilibre sur une jambe