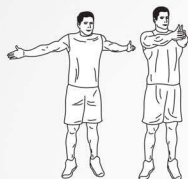


DÉBRANCHÉ

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

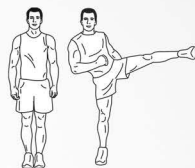
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 bras écartés



10 étirement des épaules



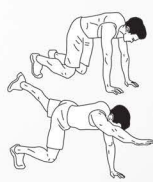
20 levées de jambe



10 rotations



10 arcs



10 étirements



10 supermen



10 étirements du dos



10 ponts