

LA GUÊPE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



6 fentes avec
levée de genou



10-count maintien
(jambe gauche)



6 fentes avec
levée de genou



10-count maintien
(côté gauche)



6 rotations en planche



10-count maintien
(côté droit)



6 fentes avec
levée de genou



10-count maintien
(jambe droite)



6 fentes avec
levée de genou

Notice : **10-count** = "en comptant jusqu'à 10"