































abdos & core

DÉFI DE 30 JOURS

20 répétitions chacun x 4 séries
20 secondes de repos entre les séries

[@ darebee.fr](https://darebee.fr)

1  crunchs	2  crunchs de côté	3  crunchs bras tendus	4  battements	5  ciseaux
6  levées des jambes	7  cercles jambes tendues	8  levées du buste	9  rotations russes	10  crunchs inversés
11  torsions du bassin	12  insecte mort	13  crunchs inversés hauts	14  jackknives	15  crunchs genoux
16  coups de pieds	17  genou-au-coudes	18  levées du buste papillon	19  crunchs bras serrés	20  crunchs pliés
21  levées des jambes	22  la centaine pilates	23  ponts de côté	24  cercles infinité	25  pulsations vers le haut
26  mouvements sur les côtés	27  flexions jambes tendues	28  ouvertures assis	29  rotations des jambes	30  crunchs portefeuille