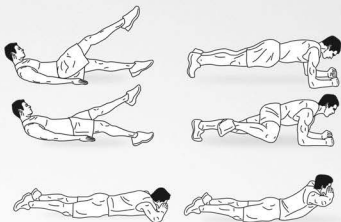


abdos d'acier



— DÉFI DE 30 JOURS —

@ darebee.fr

1 22 battements 3 séries 30sec repos	2 12 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	3 22 battements 3 séries 30sec repos	4 12 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	5 22 battements 3 séries 30sec repos
6 12 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	7 24 battements 3 séries 30sec repos	8 14 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	9 24 battements 3 séries 30sec repos	10 14 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos
11 24 battements 3 séries 30sec repos	12 14 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	13 26 battements 3 séries 30sec repos	14 16 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	15 26 battements 3 séries 30sec repos
16 16 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	17 26 battements 3 séries 30sec repos	18 16 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	19 28 battements 3 séries 30sec repos	20 18 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos
21 28 battements 3 séries 30sec repos	22 18 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	23 28 battements 3 séries 30sec repos	24 18 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	25 30 battements 3 séries 30sec repos
26 20 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	27 30 battements 3 séries 30sec repos	28 20 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos	29 30 battements 3 séries 30sec repos	30 20 crunchs en planche 4 extensions du dos 3 séries 30sec repos