

super abdos



DÉFI DE 30 JOURS @ darebee.fr

1 8 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	2 12 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	3 9 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	4 14 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	5 10 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos
6 16 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	7 11 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	8 18 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	9 12 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	10 20 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos
11 13 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	12 22 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	13 14 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	14 24 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	15 15 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos
16 26 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	17 16 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	18 28 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	19 17 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	20 30 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos
21 18 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	22 32 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	23 19 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	24 34 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	25 20 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos
26 36 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	27 21 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	28 38 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos	29 22 cercles jambes tendues 3 séries 30sec repos	30 40 crunchs pieds relevés 3 séries 30sec repos