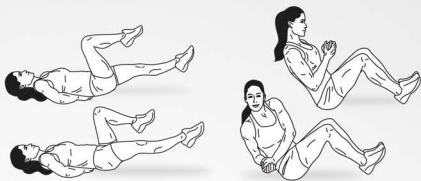


ABDOS FACILE

— DÉFI DE 30 JOURS —



© darebee.fr

1 10 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	2 30 air bike crunchs pendant la journée	3 10 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	4 30 air bike crunchs pendant la journée	5 12 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos
6 40 air bike crunchs pendant la journée	7 12 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	8 40 air bike crunchs pendant la journée	9 14 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	10 50 air bike crunchs pendant la journée
11 14 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	12 50 air bike crunchs pendant la journée	13 16 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	14 60 air bike crunchs pendant la journée	15 16 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos
16 60 air bike crunchs pendant la journée	17 18 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	18 70 air bike crunchs pendant la journée	19 18 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	20 70 air bike crunchs pendant la journée
21 20 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	22 80 air bike crunchs pendant la journée	23 20 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	24 80 air bike crunchs pendant la journée	25 22 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos
26 90 air bike crunchs pendant la journée	27 22 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	28 90 air bike crunchs pendant la journée	29 24 air bike crunchs 6 rotations russes 3 séries sans repos	30 100 air bike crunchs pendant la journée