

ABDOS ÉPIQUES



— DÉFI DE 30 JOURS —

 darebee.fr

1 6 crunchs inversés 6 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	2 16 battements 4 séries 30sec repos	3 6 crunchs inversés 6 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	4 16 battements 4 séries 30sec repos	5 8 crunchs inversés 8 rotations de jambes 4 séries 30sec repos
6 18 battements 4 séries 30sec repos	7 8 crunchs inversés 8 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	8 18 battements 4 séries 30sec repos	9 10 crunchs inversés 10 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	10 20 battements 4 séries 30sec repos
11 10 crunchs inversés 10 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	12 20 battements 4 séries 30sec repos	13 12 crunchs inversés 12 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	14 22 battements 4 séries 30sec repos	15 12 crunchs inversés 12 rotations de jambes 4 séries 30sec repos
16 22 battements 4 séries 30sec repos	17 14 crunchs inversés 14 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	18 24 battements 4 séries 30sec repos	19 14 crunchs inversés 14 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	20 24 battements 4 séries 30sec repos
21 16 crunchs inversés 16 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	22 26 battements 4 séries 30sec repos	23 16 crunchs inversés 16 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	24 26 battements 4 séries 30sec repos	25 18 crunchs inversés 18 rotations de jambes 4 séries 30sec repos
26 28 battements 4 séries 30sec repos	27 18 crunchs inversés 18 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	28 28 battements 4 séries 30sec repos	29 20 crunchs inversés 20 rotations de jambes 4 séries 30sec repos	30 30 battements 4 séries 30sec repos