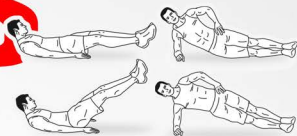


# abdos

## remarquables



DÉFI DE 30 JOURS @ [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 8 levées de jambes 8 ponts de côté 3 séries   30sec repos	2 20 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	3 8 levées de jambes 8 ponts de côté 3 séries   30sec repos	4 20 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	5 10 levées de jambes 10 ponts de côté 3 séries   30sec repos
6 25 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	7 10 levées de jambes 10 ponts de côté 3 séries   30sec repos	8 25 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	9 12 levées de jambes 12 ponts de côté 3 séries   30sec repos	10 30 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos
11 12 levées de jambes 12 ponts de côté 3 séries   30sec repos	12 30 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	13 14 levées de jambes 14 ponts de côté 3 séries   30sec repos	14 35 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	15 14 levées de jambes 14 ponts de côté 3 séries   30sec repos
16 35 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	17 16 levées de jambes 16 ponts de côté 3 séries   30sec repos	18 40 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	19 16 levées de jambes 16 ponts de côté 3 séries   30sec repos	20 40 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos
21 18 levées de jambes 18 ponts de côté 3 séries   30sec repos	22 45 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	23 18 levées de jambes 18 ponts de côté 3 séries   30sec repos	24 45 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	25 20 levées de jambes 20 ponts de côté 3 séries   30sec repos
26 50 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	27 20 levées de jambes 20 ponts de côté 3 séries   30sec repos	28 50 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos	29 22 levées de jambes 22 ponts de côté 3 séries   30sec repos	30 60 secondes planche sur les coudes 3 séries   30sec repos