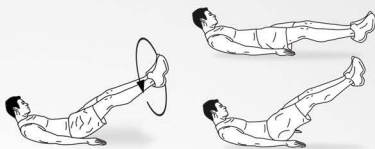


abdos bas du ventre



DÉFI DE 30 JOURS  darebee.fr

10-count - maintien en comptant jusqu'à 10.

1 8 cercles 5 séries 30sec repos	2 8 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	3 8 cercles 5 séries 30sec repos	4 8 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	5 10 cercles 5 séries 30sec repos
6 10 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	7 10 cercles 5 séries 30sec repos	8 10 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	9 12 cercles 5 séries 30sec repos	10 12 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos
11 12 cercles 5 séries 30sec repos	12 12 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	13 14 cercles 5 séries 30sec repos	14 14 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	15 14 cercles 5 séries 30sec repos
16 14 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	17 16 cercles 5 séries 30sec repos	18 16 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	19 16 cercles 5 séries 30sec repos	20 16 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos
21 18 cercles 5 séries 30sec repos	22 18 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	23 18 cercles 5 séries 30sec repos	24 18 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	25 20 cercles 5 séries 30sec repos
26 20 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	27 20 cercles 5 séries 30sec repos	28 20 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos	29 22 cercles 5 séries 30sec repos	30 22 levées des jambes 10-count maintien 5 séries 30sec repos