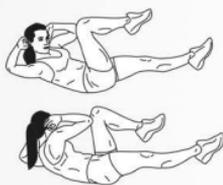


ABDOS

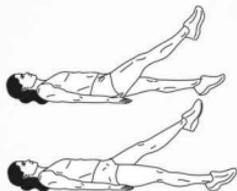
EN 2 MINUTES

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

20 sec pour chaque exercice | pas de repos entre les exercices



1. coude-genou croisés



2. battements jambes tendues



3. ciseaux



4. crunchs



5. crunchs inversés



6. rotations russes