

abdos forgés

ENTRAÎNEMENT

par DAREBEE

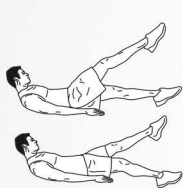
© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

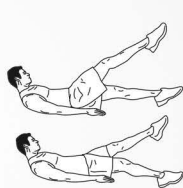
Repos jusqu'à 2 minutes



20 battements



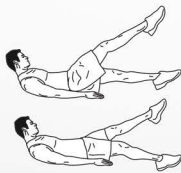
20 crunchs hauts



20 battements



20 rotations russes



20 battements



20 coude-genou croisés