

Constructeur d'abdos

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr



20 crunchs x 3 séries

20 secondes de repos entre les séries



20 coude-genou croisés x 3 séries

20 secondes de repos entre les séries



20 battements x 3 séries

20 secondes de repos entre les séries



20 flexions des genoux x 3 séries

20 secondes de repos entre les séries