

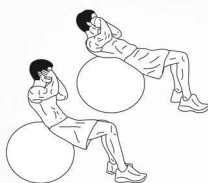
# Décodeur d'abdos

ENTRAÎNEMENT CARDIO & ABDOS par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



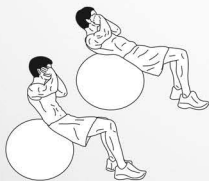
**40** levées de genou



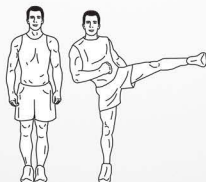
**20** crunchs



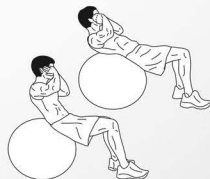
**40** levées de genou



**20** crunchs



**40** levées de jambe latérales



**20** crunchs