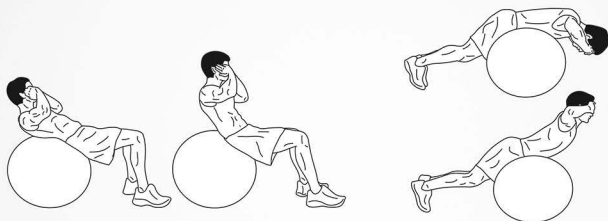


# ABDOS SCULPTÉS

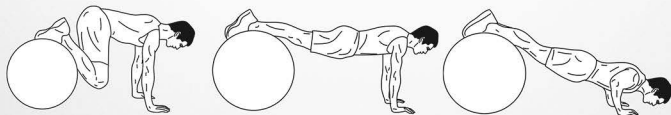
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

2 minutes de repos entre les exercices



**20** levées du buste x **5 séries** au total  
30 secondes de repos entre les séries

**10** extensions du dos x **5 séries** au total  
30 secondes de repos entre les séries



**10combos** roll out + pompe x **5 séries** au total  
30 secondes de repos entre les séries