

# Abdos Définis

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



**10** crunchs inversés



**4** rotations russes



**10** levées du buste "papillon"



**10** abdos rameur



**4** cercles jambes tendues



**10-count** maintien  
(en comptant jusqu'à 10)