

# abdos de fer

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

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



10 levées du buste



10 battements de jambes



5 levées de jambes



10 crunchs bras-genoux



10 crunchs air-bike



5 crunchs rameur



10 levées de bras  
en planche



10-count planche  
sur les avant-bras



5 planche body saw  
(la scie)

10-count = "en comptant jusqu'à 10"