

abdos en feu

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



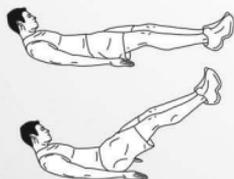
10 coude-genou croisés



10 cercles jambes tendus



20sec maintien



10 levées des jambes



10 levées des jambes



20sec planche latérale