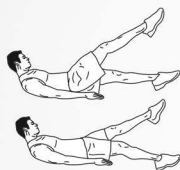


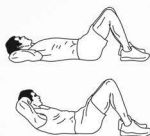
# abdos, s'il vous plaît !

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

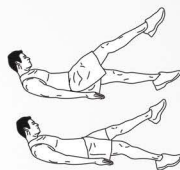
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**10** battements



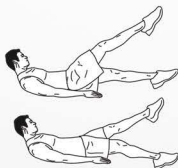
**10** crunchs



**10** battements



**10** toucher-talons



**10** battements



**10** extensions du dos