

# abdominaux en superset

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

5 séries | 2 minutes de repos entre les séries



**10** levées des jambes

**4** cercles jambes tendues

**10** toucher-talons

**10** levées des jambes

**4** cercles jambes tendues

**10** heel taps

**10** levées des jambes

**4** cercles jambes tendues

**10** toucher-talons