

ABDOS À NIVEAU

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



10 levées du buste



10 rotations russes



10 battements des jambes



20-count maintien



20-count planche



20-count planche jambe levée

20-count - en comptant jusqu'à 20.