

abdos

à tout moment

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr



40

levées de jambe
x 2 séries au total,
pas de repos entre
les séries, 1 série
chaque jambe



10

torsions du buste
x 4 séries au total,
20 sec de repos
entre les séries



40

coups de pied
devant / derrière
x 2 séries au total,
pas de repos entre
les séries, 1 série
chaque jambe



10

coude-genou croisés
x 4 séries au total,
20 sec de repos
entre les séries