

# ARMURE: ABDOS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

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



5 levées de jambes



5 cercles jambes levées



10 ciseaux



10 battements de jambes



5 crunchs bras tendus



5 crunchs bras-genoux



10 rotations en planche



10 ponts sur le côté



10 levées de bras en planche