

# ABDOS

## à la maison

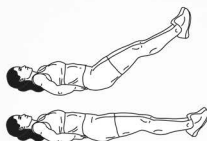
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



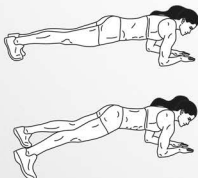
10 coude-genou croisés



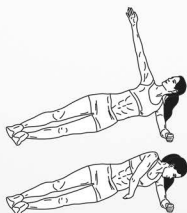
8 levées jambes tendues



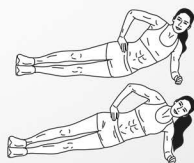
8 postures  
"chien tête en haut / en bas"



10 écartements de jambe  
(alternés) en planche



8 rotations en planche  
latérale



8 ponts sur le côté