

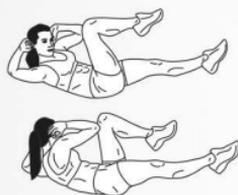
ABDOS

à la maison

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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

REPOS jusqu'à 2 minutes



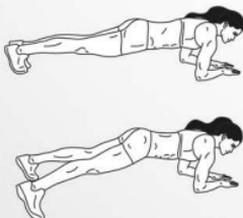
10 coude-genou croisés



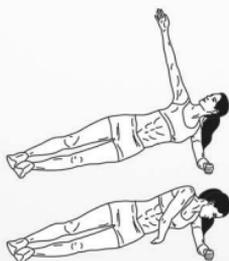
8 levées jambes tendues



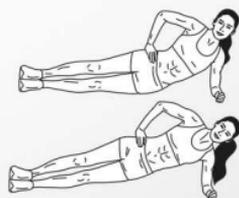
8 postures
"chien tête en haut / en bas"



10 écartements de jambe
(alternés) en planche



8 rotations en planche
latérale



8 ponts sur le côté