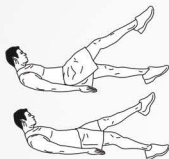


parce que...

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.fr

abdos



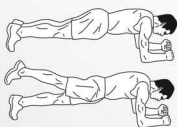
20 battements
3 séries au total
20 sec de repos entre
les séries



20sec maintien
3 séries au total
20 sec de repos entre
les séries



20 toucher-talons
3 séries au total
20 sec de repos entre
les séries



10 levées de jambe
3 séries au total
20 sec de repos entre
les séries



20sec planche
3 séries au total
20 sec de repos entre
les séries



20 ponts
3 séries au total
20 sec de repos entre
les séries