

BOXE | ABDOS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS 2 minutes



30 levées du buste
avec coups de poing



30 coups de poing



30 twists de genoux



30 battements de jambes



30 ciseaux



30 abdo butt-ups



30-count planche



30-count planche
jambe levée



30-count planche
latérale

30-count = "en comptant jusqu'à 30"