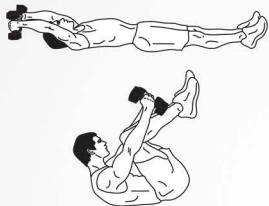


BRUTAL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE

@ darebee.fr

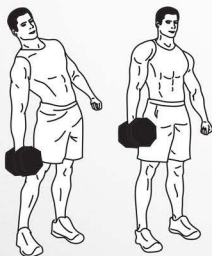
ABDOS



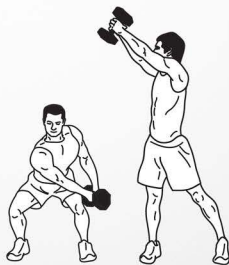
10 crunchs genoux pliés
x 4 séries au total
20 secondes repos entre les séries



10 rotations du buste
x 4 séries au total
20 secondes repos entre les séries



10 flexions latérales
x 4 séries au total
20 secondes repos entre les séries



10 coups croisés
x 4 séries au total
20 secondes repos entre les séries