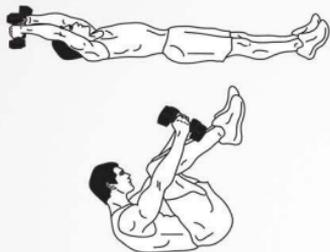


# BRUTAL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE

@ darebee.fr

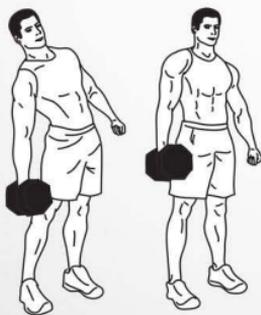
**ABDOS**



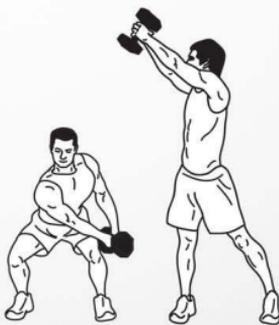
**10** crunchs genoux pliés  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos entre les séries



**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