

pare-balles **abdos**

HIIT ENTRAÎNEMENT

PAR DAREBEE

© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



40sec levées de genoux



20sec planche
(jambe gauche)



20sec planche
(jambe droite)



40sec levées de genoux



20sec planche
(côté gauche)



20sec planche
(côté droit)



40sec levées de genoux



20sec maintien



20sec maintien