

Code des **Abdos**

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 levées du buste



10 crunchs inversés



10 rotations russes



8 ciseaux



8 levés de jambes



10 battements de jambes



10-count planche



10-count planche
sur les avant-bras



8 planche body saw
(la scie)

10-count = "en comptant jusqu'à 10"