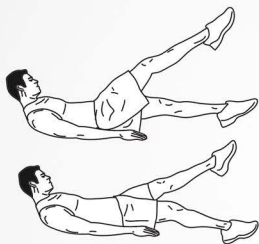


# abdos

## au quotidien

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

2 minutes de repos entre les exercices



**20** battements  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos entre les séries



**20** coude-genou croisés  
**x 3 séries** au total  
20 sec de repos entre les séries



**1 minutes** planche sur les avant-bras



**1 minutes** planche latérale  
30 secondes par côté