

ABDOS EXPRESS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com



10 levées du buste



10 battements de jambes



10-count crunch
maintenu



10 levées du buste



10 battements de jambes



10-count levée
de jambes maintenue



10 levée du buste



10 rotations russes



10-count barque
maintenu

10-count = *en comptant jusqu'à 10*