

ABDOS FABULEUX

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



20sec levées de genoux



20sec planche



20sec levées de genoux



20sec planche



20sec grimpeurs



20sec planche



20sec levées de genoux



20sec planche



20sec levées de genoux