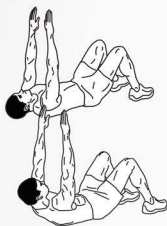


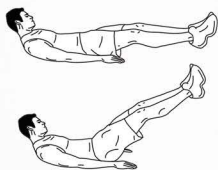
Bonjour, Abdominaux

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



10 crunchs hauts



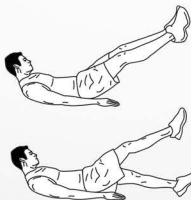
10 levées des jambes



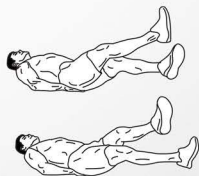
10 cercles jambes tendues



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)



10 battements



10 ciseaux