

abdos

faits maison

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



4 genou-au-coudes



10 levées de jambes



4 genou-au-coudes



10 crunchs



4 genou-au-coudes



10 crunchs



4 genou-au-coudes



10 levées de jambes



4 genou-au-coudes