

ABDOS

à tomber par terre

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 levées de jambes



5 ponts



10 crunchs rameur



5 ponts



10 levées du buste



5 ponts



10 rotations russes