

ABDOS

SUR CANAPÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 levées de jambes



10-count genoux levés
maintenus en comptant jusqu'à 10



10 genou-au-coudes



10 battements de jambes



10 rotations de jambes levées



10 ciseaux