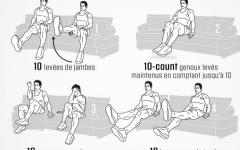
## ABDOS SUR CANAPÉ

## ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



10 genou-au-coudes

10 battements de jambes



10 rotations de jambes levées

10 ciseaux