

ABDOS DEBOUT

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

Répétez 3 fois | jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



20 genou-au-coudes



20 levées de genoux



10 torsions du buste



20 levées de jambe
sur le côté



20 levées de genoux



10 torsions du buste