

abdos

de super-héros

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

60 secondes de repos entre les exercices



20 genou-au-coude crunchs x 4 séries
20sec de repos entre les séries



20 levées de jambes x 4 séries
20sec de repos entre les séries



2 minutes planche sur les coudes
répéter une fois



2 minutes planche latérale
1 minute de chaque côté | répéter 1 fois



2 minutes barque maintenue
répéter une fois



10 étirements superman x 4 séries
20sec de repos entre les séries