cible: abdos

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

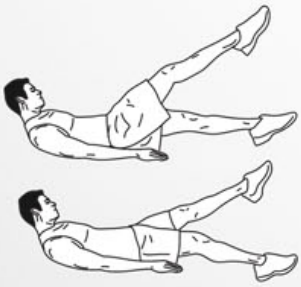
30 secondes pour chaque exercice **3 séries au total**

60 secondes de repos entre les séries

planche sur les coudes

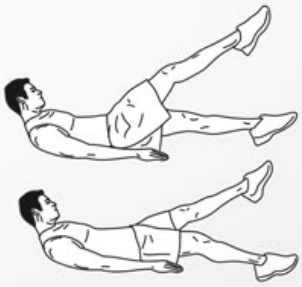
planche maintenue

planche sur les coudes



battements de jambes

levée de jambes maintenue



battements de jambes