

ENTRAÎNEMENT ABDOS

VENTRE PLAT

Téléchargez notre
application



Abdominaux

15 minutes

Sans matériel

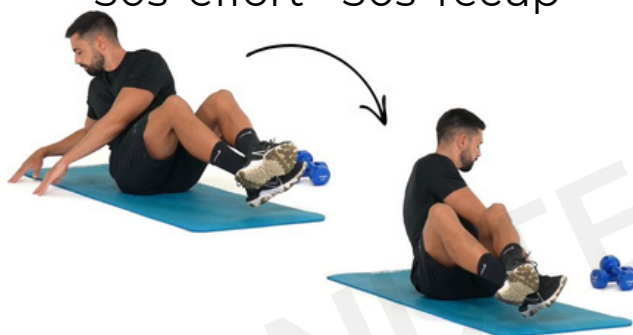
1 Mountain Climber 30s' effort - 30s' recup



2 Crunchs 30s' effort - 30s' recup



3 Russian Twist 30s' effort - 30s' recup



4 Plank Jack 30s' effort - 30s' recup



5 Gainage planche 30s' effort - 30s' recup



6 Bicycles crunches 30s' effort - 30s' recup



7 Relevé de jambes 30s' effort - 30s' recup



Faites une première boucle, prenez 2 minute de pause
entre les deux tours, puis recommencez