

ABDOMINAUX ET GAINAGE



FAIRE CHAQUE EXERCICE PENDANT 30 SECONDES
FAIRE UNE PAUSE DE 15 SECONDES TOUS LES 2 EXERCICES



CRUNCH BICYCLETTE



CRUNCH EN V



PLANCHE AVEC ÉLÉVATIONS ALTERNÉES



CISEAUX



PLANCHE AVEC PETITS SAUTS



CRUNCH CLASSIQUE



LE POINT D'ÉQUILIBRE



PLANCHE DYNAMIQUE



PLANCHE AVEC BASCULEMENT DES BRAS

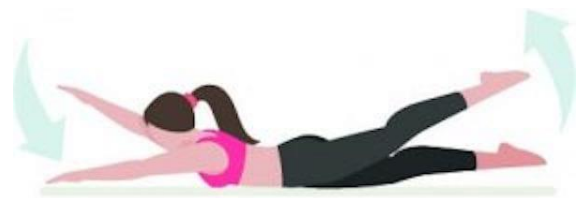


PLANCHE AVEC BATTEMENTS ALTERNÉS