

Exercices abdos femme

DÉBUTANT		
Exercice	Répétitions	Fait
Crunchs	12-15	
Gainage frontal	20-30 s	
Relevés de jambes pliées	12	
Mountain climbers lents	20	

INTERMÉDIAIRE		
Exercice	Répétitions	Fait
Crunchs	20	
Gainage frontal	40 s	
Relevés de jambes	15	
Russian twists	20	
Mountain climbers	30	