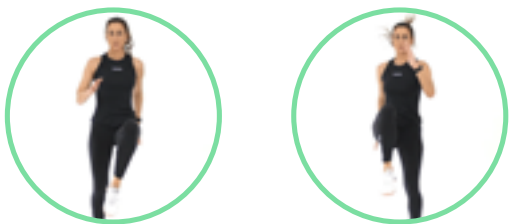


Programme d'entraînement ventre plat

1



Montées de genoux

2

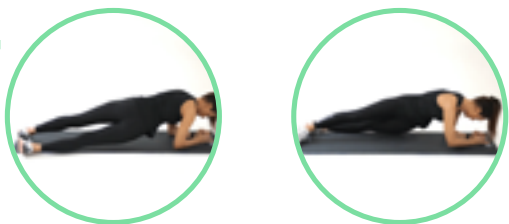
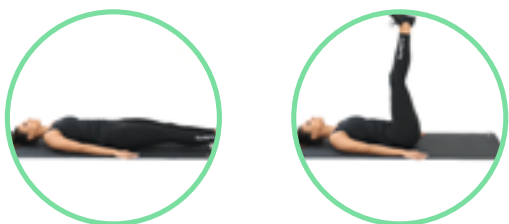


Planche avec hip dips

3



Relevés de jambes

4



Russian Twist



Échauffement :

Prépare tes muscles pour l'entraînement avec une petite session d'étirements.



Séries :

Débutant : 3x

Athlète : 4x

Expert : 5x

Pour chaque exercice :

40 secondes d'effort

20 secondes de pause



Récupération :

Masse tes muscles avec un rouleau de massage.