PROGRAMME ABDO 1

TEMPS : 10 minutes

THÈME : Renforcement de la sangle abdominale

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Tapis

BÉNÉFICES : Renforce les muscles abdominaux et stabilise le tronc.

ACCESSIBILITÉ : Débutant — Intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 4

NOMBRE DE TOURS = 1 tour

PROGRAMME

ABDOS

MY KETO HELP