

GAINAGE ABDO

GAINAGE ABDO

JE VOUS PROPOSE MA SEANCE DE GAINAGE ABDO

DUREE 15 MINUTES



Commencez par 3 séries de 20 à 50 répétitions en relevé de buste classique



30 sec à 1 min de maintien en planche en serrant fessiers et abdo



30 sec à 1 min par coté en serrant fessiers et abdo



Puis pour finir ce circuit, 30 sec à 1 min de maintien sur les talons et les avant bras.





30 sec à 1 min de relax

REFAIRE CE CIRCUIT PENDANT 15 MIN

ET LA VOS ABDO VONT APPARAÎTRE...



...ENFIN DANS QUELQUE TEMPS !!!

BON COURAGE ET BONNES SEANCES

Eric Martinet