

ROUTINE SPÉCIALE VENTRE PLAT À FAIRE TOUS LES JOURS

X 10

Double Leg Stretch



X 10

Reverse Crunch



1 MIN

Spécial Ventre Plat



1 MIN

V Pilates



1 MIN

Planche Commando



30 SEC  
PAR CÔTÉ

Planche côté



1 MIN

Chandelle

