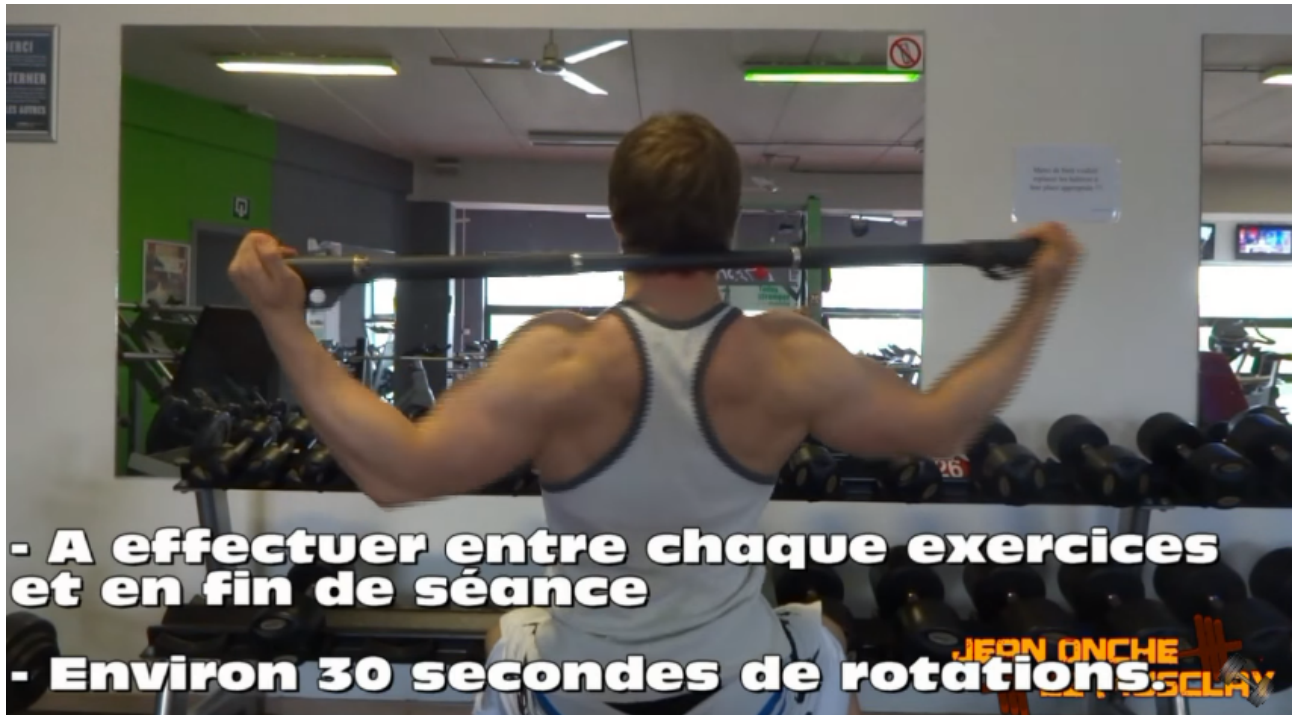


ANNIHILATION ABDOS

1RM = poids max soulevé sur une seule répétition

1 Série dégressive = Série à 50% de la charge précédente

Entre chaque Exo d'abdos :



1. Crunch machine



2. Flexions latérales haltère :



3. Crunch sur fitball :



4. Crunch obliques sur banc :

