

**VOUS N'AIMEZ PAS FAIRE DES ABDOS ?**

# **6 EXERCICES FACILES À FAIRE EN RESTANT DEBOUT**

Faites **3 séries** avec **2 min de pause**  
entre chaque série



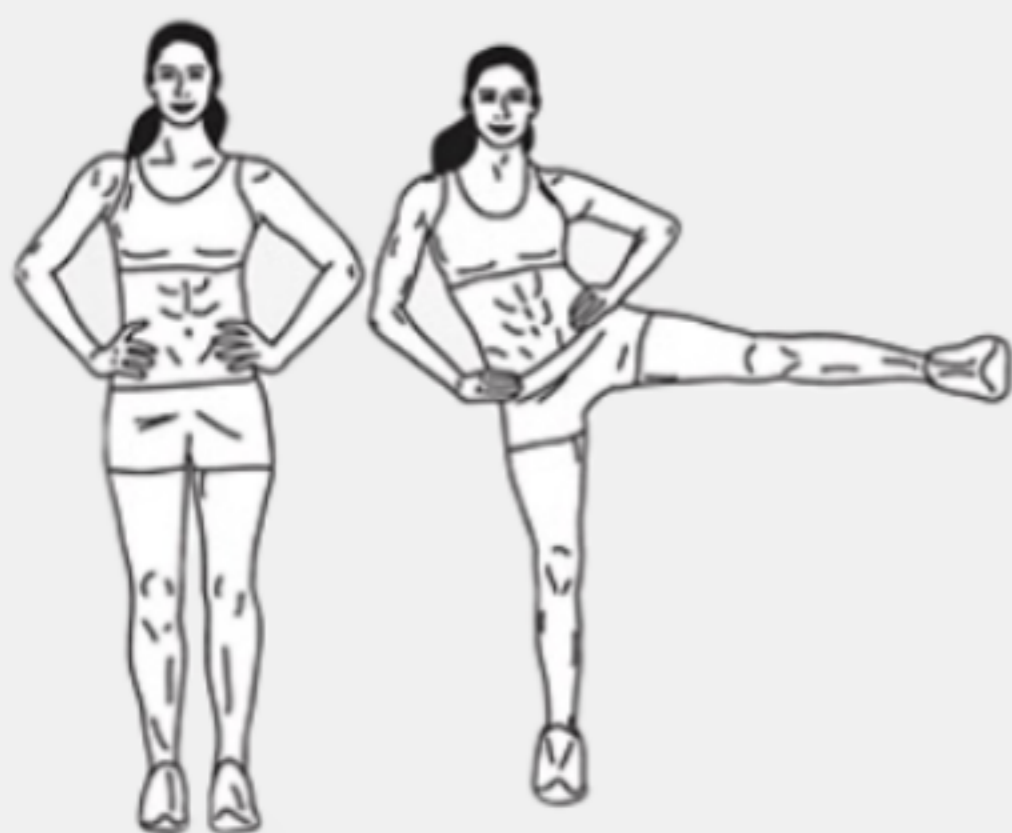
**Crunch croisé**  
**20 répétitions**



**Montée de genoux**  
**20 répétitions**



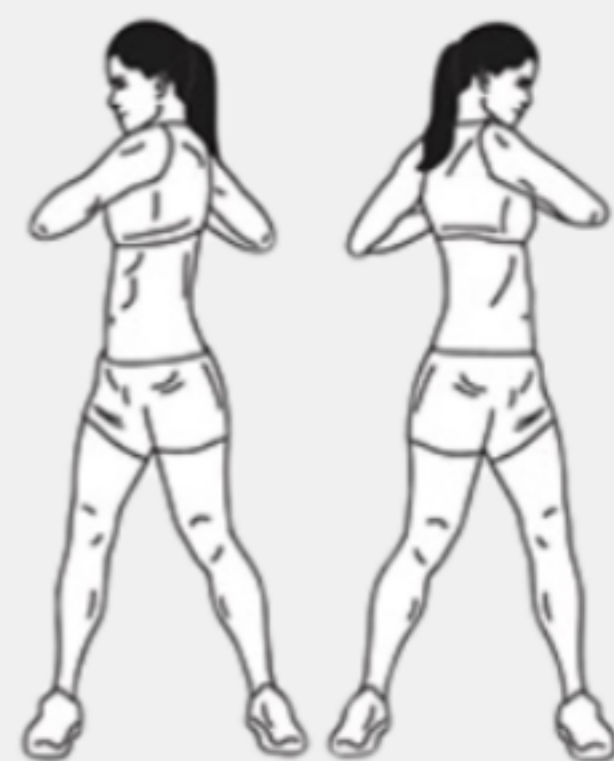
**Rotation de buste**  
**10 répétitions**



**Lever de jambe**  
**20 répétitions**



**Montée de genoux**  
**20 répétitions**



**Rotation de buste**  
**10 répétitions**

**+ de P'tits Trucs :**

**COMMENT-ECONOMISER.FR**