

RELEVEZ LE DÉFI : 30 JOURS POUR DES ABDOS EN BÉTON

comment-economiser.fr



JOUR	ABDOS	CISEAUX	PLANCHE
1	20	24	20 sec
2	26	22	20 sec
3	24	28	25 sec
4	30	24	25 sec
5	26	30	30 sec
6	31	28	30 sec
7	28	32	35 sec
8	34	30	35 sec
9	32	36	40 sec
10	38	40	40 sec
11	42	40	45 sec
12	42	44	45 sec
13	44	46	50 sec
14	48	46	50 sec
15	50	50	55 sec
16	55	52	55 sec
17	60	54	60 sec
18	56	56	60 sec
19	70	58	65 sec
20	75	60	65 sec
21	80	65	70 sec
22	85	70	70 sec
23	90	75	75 sec
24	95	80	75 sec
25	100	85	80 sec
26	105	90	80 sec
27	110	95	85 sec
28	115	100	85 sec
29	120	105	90 sec
30	125	110	90 sec