Sexy Abs

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 20:23 -

Sexy Abs

"Crenches" à billes 2 sets à 6-12 reps

Levées de jambe avec les pieds sur un banc "crunch" - 3 séries avec 6-12 reps

Levées de jambe ou "crunch" - 2 sets avec 6-12 reps

Levées de jambe ou "crunch" dans la machine spécifique - 3 séries avec 6-12 reps

Parallelas genoux ascenseurs - 3 séries avec 6-12 reps

Vous devez former vos abdos comme tout autre muscle - c'est à dire pas plus de 2 vezes par semaine avec un maximum de 8 ensembles de chaque séance d'entraînement.