

	<b>abdo trail</b>	
	N° : 10 Date : 24/04/2017 Durée : 00:00:00 Méthodes : Dominante :	

Enchaîner les exercices de 20 répétitions les uns après les autres puis prendre 2 minutes de récupération, boire.  
Réaliser 4 séries de 20 Répétitions par exercice avec 30" de récupération entre chaque exercice.

	4 X 1 série(s) de 20 répét.(s) = répétitions total: 0 répétitions Récupération : 00:30
---	--

	4 X 1 série(s) de 20 répét.(s) = répétitions total: 0 répétitions Récupération : 00:30
---	--

	4 X 1 série(s) de 20 répét.(s) = répétitions total: 0 répétitions Récupération : 00:30
--	--

	4 X 1 série(s) de 20 répét.(s) = répétitions total: 0 répétitions Récupération : 00:30
---	--

	4 X 1 série(s) de 20 répét.(s) = répétitions total: 0 répétitions Récupération : 00:30
---	--

	4 X 1 série(s) de 20 répét.(s) = répétitions total: 0 répétitions Récupération : 02:00
---	--

