

Un ventre plat, ferme et bien dessiné en 4 semaines ?

LE DÉFI 30 JOURS avec la planche

1 ^{er} JOUR - 20 secondes	16 ^{ème} JOUR - 120 secondes
2 ^{ème} JOUR - 20 secondes	17 ^{ème} JOUR - 120 secondes
3 ^{ème} JOUR - 30 secondes	18 ^{ème} JOUR - 150 secondes
4 ^{ème} JOUR - 30 secondes	19 ^{ème} JOUR - 150 secondes
5 ^{ème} JOUR - 40 secondes	20 ^{ème} JOUR - 150 secondes
6 ^{ème} JOUR - REPOS	21 ^{ème} JOUR - 150 secondes
7 ^{ème} JOUR - 45 secondes	22 ^{ème} JOUR - 180 secondes
8 ^{ème} JOUR - 45 secondes	23 ^{ème} JOUR - 180 secondes
9 ^{ème} JOUR - 60 secondes	24 ^{ème} JOUR - 210 secondes
10 ^{ème} JOUR - 60 secondes	25 ^{ème} JOUR - 210 secondes
11 ^{ème} JOUR - 60 secondes	26 ^{ème} JOUR - REPOS
12 ^{ème} JOUR - 90 secondes	27 ^{ème} JOUR - 240 secondes
13 ^{ème} JOUR - REPOS	28 ^{ème} JOUR - 240 secondes
14 ^{ème} JOUR - 90 secondes	29 ^{ème} JOUR - 270 secondes
15 ^{ème} JOURS - 90 secondes	30 ^{ème} JOUR - TENEZ AUSSI LONGTEMPS QUE POSSIBLE !!!