8 Minutes

Débutant | 9 min | 88 Kcal

1		Pompes genoux au sol	x20 Rép
2		Pompes genoux sur le banc Banc / Chaise	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
3		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x20 Rép
4		Pompes Atlas 2 Bancs / 2 Chaises	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Pompes genoux au sol	x20 Rép
6		Pompes genoux sur le banc Banc / Chaise	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
7		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép
9		**Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine**	**x20** Rép

Récupération **30 Sec**

10		**Pompes genoux sur le banc** Banc / Chaise	**x15** Rép
11		**Pompes genoux au sol**	**x20** Rép
12		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép

Chestify

C'est l'entraînement en PDF. Dans l'app, vivez l'expérience complète.

Ici vous avez la structure technique. Dans l'app, trouvez une expérience plus riche, plus dynamique et plus vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.