8 Minutes – Niveau 2

Intermédiaire | 8 min | 78 Kcal

1		Pompes	x16 Rép
	Récupération		25 Sec
2		Pompes	x16 Rép
	Récupération		25 Sec
3		Pompes	x16 Rép
	Récupération		25 Sec
4		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x16 Rép
	Récupération		25 Sec
5		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x16 Rép
	Récupération		25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Pompes - Mains à la largeur de la poitrine**

x16
Rép

Récupération **25 Sec**

7



- **Pompe - pieds sur un banc**

Banc / Chaise

x16
Rép

Récupération **25 Sec**

8



- **Pompe - pieds sur un banc**

Banc / Chaise

x16
Rép

Récupération **25 Sec**

9



- **Pompe - pieds sur un banc**

Banc / Chaise

x16
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.