8 Minutes – Niveau 3

Avancé | 8 min | 78 Kcal

1		Pompes genoux au sol	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
2		Pompes genoux au sol	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
3		Pompes	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
4		Pompes diamant (position à genou)	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Pompes Atlas 2 Bancs / 2 Chaises	x25 Rép
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Pompes genoux sur le banc

Banc / Chaise

x30
Rép

Récupération **15 Sec**

7



Pompes en V avec poings fermés

x10
Rép

Récupération **15 Sec**

8



Pompes en V avec poings fermés

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.

- 🎬 Guide vidéo avec animations complètes
- 🎵 Musique propriétaire pour mieux s'entraîner
- ⚙️ Minuterie et paramètres personnalisables
- 📅 Plans progressifs de 30, 60 et 90 jours
- ✨ Nouveaux entraînements générés par intelligence artificielle

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.