Abdos 1 minute par zone

Débutant | 4 min

1		Crunch par poussée des mains	60 Sec
		Récupération	20 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
		Récupération	20 Sec
3		Croisements alternés des pieds	60 Sec

P4P

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.