Abdos 2 minutes par zone

Intermédiaire | 7 min

1		Crunch complet à la verticale	60 Sec
		Récupération	15 Sec
2		Crunch complet à la verticale	60 Sec
		Récupération	15 Sec
3		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
		Récupération	15 Sec
4		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
		Récupération	15 Sec
5		Poussée des jambes	60 Sec
		Récupération	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Poussée des jambes	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.

- 🎬 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.