Abdos 3 minutes par zone

Avancé | 10 min

1		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	60 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	60 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	60 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Crunch coude-genou alterné	60 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Crunch coude-genou alterné	60 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch coude-genou alterné	60 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Élévation des jambes en 4 temps	60 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Élévation des jambes en 4 temps	60 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Élévation des jambes en 4 temps	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.