Abdos bas du ventre

Débutant | 4 min

1		La bicyclette	20 Sec
2		Élévation des jambes en 4 temps	x5 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Crunch inversé	20 Sec
4		Abdominaux battus alternés	20 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Croisements alternés des pieds	20 Sec
6		La bicyclette	20 Sec
	Récupération		20 Sec
7		Poussée des jambes	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch inversé	20 Sec
		Récupération	20 Sec
9		Élévation des jambes en 4 temps	x5 Rép
10		Abdominaux battus alternés	20 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.