Abdos bas du ventre – Niveau 2

Intermédiaire | 7 min

1		Enroulements arrière	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
2		Abdominaux battus alternés	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Crunch inversé	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Croisements alternés des pieds	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Élévation des jambes en 4 temps	x20 Rép
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Croisements alternés des pieds	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Élévation des jambes en 4 temps	x20 Rép
		Récupération	10 Sec
8		Croisements alternés des pieds	30 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.