Abdos bas du ventre – Niveau 3

Avancé | 8 min

1		Enroulements arrière	x40 Rép
2		Abdominaux battus alternés	40 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Crunch inversé	x45 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Croisements alternés des pieds	20 Sec
5		Élévation des jambes en 4 temps	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
6		Croisements alternés des pieds	30 Sec
7		Poussée des jambes	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération			**10 Sec**
8		**Élévation des jambes en 4 temps**	**x20** Rép
9		**Croisements alternés des pieds**	**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.