Abdos « de dingue » – Niveau 3

Avancé | 19 min

1		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
2		Planche	60 Sec
3		La bicyclette	x30 Rép
4		Planche	60 Sec
Récupération			30 Sec
5		Crunch inversé	x30 Rép
6		Planche	60 Sec
7		Poussée des jambes	x30 Rép
8		Croisements alternés des pieds	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération			**30 Sec**
9		**Double torsion**	**40** Sec
10		**Foot 2 Foot Crunch**	**40** Sec
11		**Planche latérale**	**40** Sec
12		**Crunch avec rotation**	**40** Sec
Récupération			**30 Sec**
13		**Plank de côté avec jambes croisées**	**40** Sec
14		**Crunch inversé**	**x30** Rép
15		**Crunch par poussée des mains**	**x30** Rép
16		**Crunch complet à la verticale**	**40** Sec
Récupération			**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x30 Rép
18		Crunch inversé	x30 Rép
19		Poussée des jambes	x30 Rép
20		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép

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.