Abdos « de folie »

Avancé | 10 min

1		Abdominaux Alternés	x10 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Abdominaux battus alternés	40 Sec
	Récupération		20 Sec
3		La bicyclette	x20 Rép
4		L'essuie-glace	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Crunch complet à la verticale	x20 Rép
6		V-Ups	x15 Rép
7		Crunch avec les genoux à la poitrine	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération			**10 Sec**
8		**Poussée des jambes**	**x20** Rép
9		**Élévation des jambes en 4 temps**	**x10** Rép
10		**Double torsion**	**x20** Rép
11		**Crunch coude-genou alterné**	**x10** Rép
Récupération			**30 Sec**
12		**Abdominaux Alternés**	**x5** Rép
13		**Abdominaux battus alternés**	**20** Sec
14		**La bicyclette**	**x10** Rép
15		**L'essuie-glace**	**x5** Rép
16		**Crunch complet à la verticale**	**x10** Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-Ups	x10 Rép
18		Crunch avec les genoux à la poitrine	x10 Rép
19		Poussée des jambes	x10 Rép
20		Élévation des jambes en 4 temps	x5 Rép
21		Double torsion	x10 Rép
22		Crunch coude-genou alterné	x5 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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.