Abdos « de folie » – Niveau 2

Avancé | 15 min

1		Croisements alternés des pieds	x20 Rép
2		Wide V-Ups	x10 Rép
3		Redressement avec haltère Haltère	x20 Rép
4		Planche latérale en appui sur le coude	10 Sec

Récupération 45 Sec

5		Crunch par poussée des mains	x20 Rép
6		Poussée des jambes	x15 Rép
7		Crunch avec rotation	x15 Rép
8		Crunch par poussée des mains	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Poussée des jambes	x15 Rép
10		Crunch avec rotation	x15 Rép

Récupération **30 Sec**

11		Double leg stretch	x30 Rép
12		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
13		Planche latérale en appui sur le coude	20 Sec
14		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
15		Crunch inversé	x30 Rép
16		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
17		Poussée des jambes	x30 Rép

Récupération **30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Crunch avec rotation	x15 Rép
19		Crunch avec les genoux à la poitrine	x20 Rép
20		Wide V-Ups	x20 Rép
21		Poussée des jambes	x20 Rép
22		Crunch complet à la verticale	x20 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.