Abdos dessinés

Débutant | 9 min

1		Sauts à écarts	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Crunch avec les bras croisés	x20 Rép
3		Crunch inversé	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Sauts à écarts	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Crunch avec les bras croisés	x25 Rép
6		Crunch inversé	x25 Rép
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sauts à écarts	30 Sec
	Récupération		10 Sec
8		Crunch avec les bras croisés	x30 Rép
9		Crunch inversé	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
10		Sauts à écarts	30 Sec
	Récupération		10 Sec
11		Crunch coude-genou alterné	30 Sec
	Récupération		10 Sec
12		Crunch coude-genou alterné	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.