Abdos dessinés – Niveau 2

Intermédiaire | ⏱ 11 min

1		Le grimpeur	30 Sec
		Récupération	15 Sec
2		Crunch avec les bras croisés	x25 Rép
		Récupération	10 Sec
3		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Crunch inversé	x25 Rép
		Récupération	10 Sec
5		Le grimpeur	40 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch avec les bras croisés	x30 Rép
7		Crunch inversé	x30 Rép
		Récupération	10 Sec
8		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Le grimpeur	20 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Crunch avec les bras croisés	x30 Rép
11		Crunch inversé	x30 Rép
		Récupération	10 Sec
12		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Crunch coude-genou alterné	20 Sec
14		Foot 2 Foot Crunch	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.