Abdos en 8 minutes

Débutant | 8 min

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Rép
2		Abdominaux Alternés	x15 Rép

Récupération 30 Sec

3		Crunch par poussée des mains	x30 Rép
4		Élévation des jambes en 4 temps	x15 Rép

Récupération 30 Sec

5		Crunch avec les mains reposées	x30 Rép
6		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x30 Rép

Récupération 30 Sec

7		Crunch avec les bras croisés	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch avec les genoux à la poitrine	x30 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.