# Abdos en 8 minutes – Niveau 2

Intermédiaire | ⏱ 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Crunch inversé | x40 Rép |
| 2 |  | Poussée des jambes | x40 Rép |
| | Récupération | | 15 Sec |
| 3 |  | Élévation des jambes en 4 temps | x20 Rép |
| 4 |  | Abdominaux battus alternés | 60 Sec |
| | Récupération | | 15 Sec |
| 5 |  | Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles | x60 Rép |
| 6 |  | Abdominaux Alternés | x20 Rép |
| | Récupération | | 15 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Crunch avec les genoux à la poitrine | x40 Rép |
| 8 |  | 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.