Abdos en 8 minutes – Niveau 3

Avancé | 9 min

1		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x50 Rép
2		Redressement avec haltère Haltère	x50 Rép
	Récupération		15 Sec
3		Crunch coude-genou alterné	x25 Rép
4		Double torsion	x50 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Élévation des jambes en 4 temps	x25 Rép
6		Croisements alternés des pieds	x50 Rép

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.