Abdos « en feu »

Débutant | 8 min

1		Crunch avec les bras croisés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Six Inch Hold	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Crunchs en élévation	30 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Enroulements arrière	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Planche	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Pompes de côté	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Ciseaux jambes en écart	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Etirement des lombaires avec rotation des genoux	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Planche Buzz Saw	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Crunchs en rotation	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter Kicks	30 Sec

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.