# Abdos en pyramide

Intermédiaire | ⏱ 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles | x30 Rép |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 2 |  | Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles | x20 Rép |
| | Récupération | | 20 Sec |
| 3 |  | Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles | x10 Rép |
| | Récupération | | 10 Sec |
| 4 |  | Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles | x5 Rép |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 5 |  | Poussée des jambes | x30 Rép |
| | Récupération | | 20 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Poussée des jambes | x20 Rép |

Récupération **10 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Poussée des jambes | x10 Rép |

Récupération **5 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Poussée des jambes | x5 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.