Abdos express

Débutant | 3 min | 30 Kcal

1		Crunch avec les genoux à la poitrine	x30 Rép
2		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x30 Rép
3		Élévation des jambes en 4 temps	x15 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.