Abdos express – Niveau 2

Intermédiaire | ⏱ 4 min

1		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
2		Poussée des jambes	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
3		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
4		Poussée des jambes	x30 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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.